

Szent Imre Kat.Gím.Két.Tan.Ny.Ált.Isk,Óvoda és AMI										Étlap										 Repeta Win Szoftver										40.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.09.28 - 2026.10.02																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Sajtos pogácsa(1-7-3) Kal:223 F: 8g Zs: 3g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,1g Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g										Tej(7) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,9g Kenyer tk.(1-7-6) Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g Delma - joghurtos(7) Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenyer tk.(1-7-6) Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g Kakaó(1-7-3-9) Kal: 85 F: 5g Zs: 2g Szh:11g So:0,2g Tzs:1,4g C:4,8g Delma - multivitaminos(7) Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Izes szalvéta(1-7-3-5) Kal:200 F: 5g Zs: 9g Szh:31g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Tea gyümölcsös Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g										Gyümölcs joghurt(7) Kal:121 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,1g C: 13g Kifli - korpás(1-7) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 8 3 54 0,1 0 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 270 11 7 42 1,2 3 3,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 10 6 44 1,2 2 6,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 243 5 9 41 0,1 0 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 10 4 49 0,2 2 13									
E	Karalábéleves magyaros(1) Kal:142 F: 4g Zs: 5g Szh:20g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,2g Bolognai spagetti- sajttal(7-3-9-6-10) Kal:540 F:29g Zs:21g Szh:56g So:0,6g Tzs:7,2g C:1,4g										Csontleves(1-3-9-10) Kal:127 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,3g Tzs:1,0g C:0,2g Sült csirkecombfilé Kal:163 F:15g Zs:11g Szh: 0g So:0,6g Tzs:1,8g C:0,0g Meggymartas(7) Kal:133 F: 1g Zs: 2g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,2g C: 20g Burgonya féladag Kal: 94 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g										Zellerkrémleves tejszínes(7-9) Kal: 60 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,5g Tzs:1,8g C:0,0g Bácskai rizseshús(7-3-9-6) Kal:508 F:21g Zs:21g Szh:58g So:0,6g Tzs:3,9g C:0,6g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Paradicsomleves(1-7-3-6-10) Kal:168 F: 2g Zs:10g Szh:19g So:0,3g Tzs:1,2g C: 12g Rántott borda(1-12-3) Kal:527 F:22g Zs:35g Szh:29g So:0,6g Tzs:3,6g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:189 F: 5g Zs: 0g Szh:40g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kertészleves gazdagon(1-9-10-7-3-6) Kal:120 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,2g Tejben rizs(7) Kal:329 F:10g Zs: 4g Szh:62g So:0,4g Tzs:1,8g C: 10g Kakaószórat Kal: 51 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,4g C: 13g Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 682 33 0 76 0,9 8 1,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 516 20 21 59 1,2 4 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 574 23 24 64 1,2 6 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 890 29 45 89 1,2 5 12										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 550 13 13 95 0,6 3 23									
u	Medve sajt(7) Kal: 33 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,7g Kifli-vajas(1-7) Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kakaóscsiga(1-7-3) Kal:202 F: 8g Zs: 4g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Delma light(1-9-10) Kal: 53 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle vizes(1) Kal:128 F: 3g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Párizsi - serítés(6) Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,0g										Kenyer tk.(1-7-6) Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g Sajtkrém - natúr(7) Kal: 35 F: 3g Zs: 2g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,1g C:0,2g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Mesefitt-keksz(1-3-5-8) Kal:236 F: 5g Zs:10g Szh:30g So:0,3g Tzs:4,6g C:3,6g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 161 5 3 29 0,4 2 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 202 8 4 47 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 253 6 7 40 0,6 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 188 8 2 34 1,2 1 2,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 5 10 30 0,3 5 3,6									