

| Szent Imre Kat.Gím.Két.Tan.Ny.Ált.Isk,Óvoda és AMI |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  | Étlap                   |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |  Repeta Win Szoftver |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    | 41.hét    |                                                                                             |     |      |     |  |  |  |  |  |  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|------|-----|--|--|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|------|-----|--|--|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|------|-----|--|--|------|----|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ÁLT.I.(7-10)-A                                     |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  | 2026.10.05 - 2026.10.09 |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           |                                                                                             |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HÉTFŐ                                              |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  | KEDD                    |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      | SZERDA                                                                                               |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    | CSÜTÖRTÖK |                                                                                             |     |      |     |  |  |  |  |  | PÉNTEK                                                                           |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T                                                  | Zsemle vizes(1)<br>Kal:128 F: 3g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g           |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Tej(7)<br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,9g                 |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Fatörzs kifli(1-7)<br>Kal:226 F: 6g Zs: 4g Szh:40g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g            |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Tea gyümölcsös<br>Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g                      |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kifli-vajas(1-7)<br>Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | Delma - joghurtos(7)<br>Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g      |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Túrós béles(1-7-3)<br>Kal:240 F: 6g Zs: 4g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g     |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Kakaó(1-7-3-9)<br>Kal: 85 F: 5g Zs: 2g Szh:11g So:0,2g Tzs:1,4g C:4,8g                |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Kenyér tk.(1-7-6)<br>Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g                   |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  | Gyümölcs joghurt(7)<br>Kal:121 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,1g C: 13g             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | Uborka friss<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g               |    |    |    |     |      |     |  |  |                         |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Hella margarin(7)<br>Kal: 99 F: 0g Zs:11g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,7g C:0,0g                   |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | Tea gyümölcsös<br>Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g            |    |    |    |     |      |     |  |  |                         |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Paprika tv<br>Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                           |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  |                         |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           |                                                                                             |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| g                                                  | Kcal                                                                              | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal                    | F                                                                              | Zs | Sz  | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal | F                                                                                                    | Zs                                                                                    | Sz | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal | F  | Zs        | Sz                                                                                          | Só  | T.zs | Cuk |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | 201                                                                               | 3  | 4  | 39 | 0,2 | 1    | 10  |  |  | 328                     | 12                                                                             | 7  | 56  | 0,2 | 2    | 1,0 |  |  | 311  | 11                                                                                                   | 6                                                                                     | 51 | 0,2 | 1    | 4,8 |  |  | 297  | 5  | 12        | 42                                                                                          | 0,9 | 4    | 12  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E                                                  | Nagyhaluska leves(1)<br>Kal:121 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,2g      |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Zöldségleves(1-9-10)<br>Kal: 66 F: 2g Zs: 2g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,2g   |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Süttötökrémleves(7)<br>Kal: 50 F: 2g Zs: 1g Szh: 7g So:0,2g Tzs:0,3g C:0,1g           |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Csontleves(1-3-9-10)<br>Kal:127 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,3g Tzs:1,0g C:0,2g                |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  | Hamis gulyásleves(1-9-10-7-3-6)<br>Kal:196 F: 4g Zs:10g Szh:23g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,2g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | Temesvári sertéstokány(1)<br>Kal:211 F:16g Zs:13g Szh: 7g So:0,5g Tzs:3,8g C:0,1g |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Lencsefőzelék(1-10)<br>Kal:427 F:22g Zs:13g Szh:53g So:0,3g Tzs:3,3g C:3,2g    |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Levesgyöngy(7-3-5)<br>Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,2g            |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Paprikás burgonya kolbászos(1-9-10)<br>Kal:485 F:15g Zs:28g Szh:64g So:1,4g Tzs:4,5g C:0,3g |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  | Káposztás kocka(1)<br>Kal:483 F:10g Zs:24g Szh:55g So:0,6g Tzs:3,0g C:1,3g              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | Bulgur(1)<br>Kal:281 F: 8g Zs: 5g Szh:48g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g                 |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Vagdalt(3-1)<br>Kal:425 F:15g Zs:33g Szh:15g So:0,3g Tzs:3,0g C:0,3g           |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Sajtos sült csirkecomb(1-3-9)<br>Kal:229 F:29g Zs:12g Szh: 1g So:0,6g Tzs:3,6g C:0,0g |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Kenyér - magvas(1)<br>Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g                  |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  | Alma<br>Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Kenyér - főzelékhez(1)<br>Kal:129 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Rizibizi<br>Kal:305 F: 7g Zs: 8g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,3g                      |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Csemege uborka<br>Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                       |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  |                         |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Vegy.vág.savanyú *<br>Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,2g            |    |     |      |     |  |  |      |    |           |                                                                                             |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| g                                                  | Kcal                                                                              | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal                    | F                                                                              | Zs | Sz  | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal | F                                                                                                    | Zs                                                                                    | Sz | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal | F  | Zs        | Sz                                                                                          | Só  | T.zs | Cuk |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | 613                                                                               | 26 | 0  | 67 | 0,9 | 5    | 0,3 |  |  | 1047                    | 45                                                                             | 50 | 103 | 1,3 | 7    | 3,7 |  |  | 658  | 40                                                                                                   | 25                                                                                    | 67 | 1,1 | 5    | 0,8 |  |  | 766  | 23 | 38        | 102                                                                                         | 2,3 | 6    | 0,9 |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U                                                  | Kifli-vajas(1-7)<br>Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g          |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Kenyér tk.(1-7-6)<br>Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g      |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      | Pizzásrúd(1-7-3)<br>Kal:139 F:11g Zs: 7g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g              |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Zsemle-t.k.(1-6)<br>Kal:188 F: 6g Zs: 1g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,7g                    |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  | Midi piskóta(8-10)<br>Kal:109 F: 2g Zs: 4g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | Túrórudi(7-5-6-8)<br>Kal:106 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,3g C: 11g         |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Hella margarin(7)<br>Kal: 99 F: 0g Zs:11g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,7g C:0,0g      |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Párizsi - sertés(6)<br>Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,0g                 |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  |                         | Retek<br>Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                   |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Delma - joghurtos(7)<br>Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g                |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  |                         |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           | Uborka friss<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                         |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                                                   |    |    |    |     |      |     |  |  |                         |                                                                                |    |     |     |      |     |  |  |      |                                                                                                      |                                                                                       |    |     |      |     |  |  |      |    |           |                                                                                             |     |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| g                                                  | Kcal                                                                              | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal                    | F                                                                              | Zs | Sz  | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal | F                                                                                                    | Zs                                                                                    | Sz | Só  | T.zs | Cuk |  |  | Kcal | F  | Zs        | Sz                                                                                          | Só  | T.zs | Cuk |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                    | 234                                                                               | 7  | 6  | 40 | 0,0 | 4    | 11  |  |  | 253                     | 5                                                                              | 12 | 32  | 0,9 | 4    | 2,1 |  |  | 139  | 11                                                                                                   | 7                                                                                     | 48 | 0,0 | 0    | 0,0 |  |  | 287  | 10 | 10        | 40                                                                                          | 0,7 | 3    | 0,7 |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

\* T.Zs = Telített zsírsav      A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !      \* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén(1)Rákféle(2)Tojás(3)Hal(4)Mogyoró(5)Szójabab(6)Tej(7) Dióféle(8) Zeller(9)Mustár(10)Szezámmag(11)SO2-Szulfit(12)Csillagfűrt(13)Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....      Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !      .....