Szent Imre Kat.Gim.Két.Tan.Ny.Ált.Isk,Óvoda és AMI

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.10.19 - 2026.10.22** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **43.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tea gyümölcsös** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g **Barackos turos levél(1-7-3)** Kal:250 F: 5g Zs: 4g Szh:36g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tej(7)** Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,9g **Kenyér 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 **Párizsi - sertés(6)** Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,0g **Uborka friss** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kakaó(1-7-3-9)** Kal: 85 F: 5g Zs: 2g Szh:11g So:0,2g Tzs:1,4g C:4,8g **Sajtos pogácsa(1-7-3)** Kal:223 F: 8g Zs: 3g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,1g	**Gyümölcs joghurt(7)** Kal:121 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,1g C: 13g **Kifli-vajas(1-7)** Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 5 4 46 0,0 0 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 337 14 13 42 1,7 5 3,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 308 13 5 55 0,3 1 4,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 9 4 47 0,2 2 13	
E	**Sertéshúsleves(1-9-10-3)** Kal:121 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,2g Tzs:1,0g C:0,2g **Főtt sertéshús** Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g **Fahéjas almamártás(1-7)** Kal: 97 F: 1g Zs: 2g Szh:19g So:0,0g Tzs:1,2g C: 10g **Piritott dara(1)** Kal:310 F: 6g Zs: 8g Szh:53g So:0,2g Tzs:0,9g C:9,0g	**Lebbencsleves(1-9-10)** Kal:211 F: 3g Zs:11g Szh:24g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,4g **Csõbensült brokkolis cs.mell(7-1)** Kal:249 F:26g Zs: 8g Szh:17g So:0,4g Tzs:2,8g C:0,3g **Kenyér - magvas(1)** Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	**Karalábéleves magyaros(1)** Kal:142 F: 4g Zs: 5g Szh:20g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,2g **Sertéspörkölt(7-3-9-6)** Kal:227 F:16g Zs:16g Szh: 5g So:0,5g Tzs:3,3g C:0,2g **Főtt burgonya** Kal:189 F: 5g Zs: 0g Szh:40g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g **Vegy.vág.savanyú *** Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,2g	***Tavaszi zöldségleves(1-9-10-7-3-6)*** Kal: 86 F: 2g Zs: 3g Szh:12g So:0,4g Tzs:0,4g C:0,2g ***Húsgombóc-paradicsommártás(3-1)*** Kal:335 F:15g Zs:10g Szh:47g So:0,3g Tzs:2,2g C: 22g **Kenyér - magvas(1)** Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 659 26 0 82 0,5 5 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 607 35 21 66 1,4 5 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 577 26 21 68 1,2 4 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 568 23 15 84 1,2 3 23	
U	**Pizzásrúd(1-7-3)** Kal:139 F:11g Zs: 7g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kifli - korpás(1-7)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Túrórudi(7-5-6-8)** Kal:106 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,3g C: 11g	**Zsemle vizes(1)** Kal:128 F: 3g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Párizsi - sertés(6)** Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,0g **Uborka friss** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Delma - joghurtos(7)** Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g	**Midi piskóta(8-10)** Kal:109 F: 2g Zs: 4g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 139 11 7 48 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 257 8 6 43 0,0 4 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 227 6 10 29 0,7 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 109 2 4 16 0,1 0 0,0	

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)Csillagfürt(13)Puhatestűek(14)

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