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

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.02 - 2026.11.06** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **45.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 **Zsemle vizes(1)** Kal:128 F: 3g Zs: 1g Szh:28g 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 **Uborka friss** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 **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 **Kenyér tk.(1-7-6)** Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g	**Tea gyümölcsös** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g **Tepertős pogácsa(1-7-3)** Kal:266 F: 7g Zs:13g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gyümölcs joghurt(7)** Kal:121 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,1g C: 13g **Kukoricás kifli(1-7-3-5-6)** Kal: 98 F: 3g Zs: 1g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 201 3 4 39 0,2 1 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 267 10 6 44 1,2 2 6,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 309 7 13 40 0,0 0 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 219 8 4 31 0,2 2 13
E	**Zöldségleves(1-9-10)** Kal: 66 F: 2g Zs: 2g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,2g **Vadasragu sertéshúsból(10-7-3-9)** Kal:214 F:16g Zs:14g Szh: 6g So:0,6g Tzs:4,1g C:0,5g **Tésztaköret(1)** Kal:295 F: 8g Zs: 6g Szh:50g So:0,3g Tzs:0,9g C:1,4g	**Daragaluskaleves zöldséges(1-3-9-10)** Kal: 57 F: 2g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Csirkemell-natúr(1-3-9)** Kal:133 F:20g Zs: 5g Szh: 1g So:0,6g Tzs:0,8g C:0,0g **Zöldborsófőzelék(1)** Kal:267 F:12g Zs: 9g Szh:35g So:0,3g Tzs:2,6g C:5,2g **Kenyér - főzelékhez(1)** Kal:129 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	**Köményes rántottleves(1-9-10)** Kal:169 F: 2g Zs:11g Szh:14g So:0,2g Tzs:1,4g C:0,2g **Rántott borda(1-12-3)** Kal:527 F:22g Zs:35g Szh:29g So:0,6g Tzs:3,6g C:0,0g **Petrezselymes rizs** Kal:359 F: 6g Zs:10g Szh:61g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,4g **Almakompót** Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g	***Reszelttészta leves(1-9-10-7-3-6)*** Kal:113 F: 2g Zs: 8g Szh: 9g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,2g ***Bazsalikomos csirkemáj(10)*** Kal:228 F:17g Zs:15g Szh: 6g So:0,4g Tzs:2,6g C:0,5g **Hagymás törtburgonya** Kal:235 F: 5g Zs: 4g Szh:42g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g **Cékla savanyúság** Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Halászlé(1-9-4-10)*** Kal:164 F:11g Zs: 8g Szh:14g So:0,3g Tzs:2,5g C:0,1g ***Túróscsusza(1-7)*** Kal:498 F:18g Zs:23g Szh:52g So:0,4g Tzs:8,2g C:1,4g **Kenyér-húsosleveshez(1)** Kal:155 F: 6g Zs: 2g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 575 26 0 66 1,2 5 2,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 585 39 17 69 1,5 3 5,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1137 30 57 124 1,1 6 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 591 25 26 61 1,0 4 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 867 36 34 107 1,3 11 1,5
U	**Sajtos perec(1-7-3)** Kal:239 F: 5g Zs:12g Szh:27g So:0,1g 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 **Kenőmájas-sertés(6)** Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,5g Tzs:3,0g C:0,2g **Paprika tv** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kifli-vajas(1-7)** Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g 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	**Kenyér tk.(1-7-6)** Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g **Vajkrém magyaros(7-10)** Kal: 98 F: 2g Zs: 6g Szh: 2g So:0,3g Tzs:4,2g C:0,0g **Retek** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Moments szelet(1-7-3-5-8)** Kal:242 F: 4g Zs:14g Szh:25g So:0,1g Tzs:9,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 239 5 12 27 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 6 8 30 0,5 3 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 7 6 40 0,0 4 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 7 7 34 1,1 4 2,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 242 4 14 25 0,1 9 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 !*** .....