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

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **46.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Burgonyás pogácsa(1-7-3)** Kal:207 F: 4g Zs:11g Szh:26g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g **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 **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 **Paprika tv** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Briós(1-7-3)** Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,5g 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	**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	**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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 4 11 36 0,0 3 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 249 9 7 40 0,2 3 4,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 5 4 46 0,0 0 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 10 4 49 0,2 2 13
E	**Lebbencsleves(1-9-10)** Kal:211 F: 3g Zs:11g Szh:24g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,4g **Toroskáposzta** Kal:306 F:19g Zs:21g Szh: 9g So:4,1g Tzs:4,0g C:0,0g **Kenyér - magvas(1)** Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	**Csontleves(1-3-9-10)** Kal:127 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:0,3g Tzs:1,0g C:0,2g **Sárgaborsó főzelék(1)** Kal:323 F:16g Zs: 9g Szh:44g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,0g **Sültkolbász(1-9-10)** Kal:219 F:13g Zs:18g Szh:29g So:1,5g Tzs:3,8g C:0,0g **Kenyér - főzelékhez(1)** Kal:129 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g 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 **Bajor rakott burgonya(7)** Kal:398 F:19g Zs:18g Szh:38g So:0,6g Tzs:5,5g C:0,1g **Alma** Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Brokkolikrémleves(7-1-3-9-6)*** Kal: 65 F: 2g Zs: 3g Szh: 7g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,9g ***Sült csirkecomb(1-3-9)*** Kal:241 F:29g Zs:13g Szh: 1g So:0,5g Tzs:2,5g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:281 F: 8g Zs: 5g Szh:48g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g	***Káposztás bableves sav.káp.(1)*** Kal:224 F:11g Zs: 7g Szh:29g So:2,1g Tzs:1,9g C:0,0g ***Mákostészta(1-11-6-8)*** Kal:460 F:11g Zs:15g Szh:68g So:0,2g Tzs:2,7g C: 16g **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 665 28 0 58 5,1 6 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 798 37 36 109 2,8 6 0,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 567 21 26 60 0,8 6 0,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 586 40 21 56 1,4 4 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 832 27 24 123 2,8 5 17
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	**Pizzás csiga(1-7-3)** Kal:196 F: 4g Zs: 9g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,7g 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-t.k.(1-6)** Kal:188 F: 6g Zs: 1g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,7g **Párizsi - sertés(6)** Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g 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 **Hella margarin(7)** Kal: 99 F: 0g Zs:11g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,7g C:0,0g **Uborka friss** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g 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 161 5 3 29 0,4 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 196 4 9 24 0,0 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 10 7 51 0,6 3 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 5 12 32 0,9 4 2,1	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 !*** .....