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

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.23 - 2026.11.27** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **48.hét**

	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 **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	**Kifli - korpás(1-7)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g 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	**Tepertős pogácsa(1-7-3)** Kal:266 F: 7g Zs:13g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Tea gyümölcsös** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g	**Kifli - korpás(1-7)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g 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
g	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 236 10 3 42 0,2 1 4,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 309 7 13 40 0,0 0 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 10 4 49 0,2 2 13
E	**Olasz zöldségleves(1-9-10-7-3-6)** Kal:161 F: 3g Zs:10g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,5g **Kínai édes savanyú cs.mell(1-6-10)** Kal:176 F:21g Zs: 6g Szh: 9g So:0,5g Tzs:0,8g C:3,4g **Kuszkusz(1)** Kal:338 F:10g Zs: 7g Szh:57g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,0g	**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 **Rakott karfiol(7-3-9-6)** Kal:430 F:20g Zs:23g Szh:34g So:0,5g Tzs:6,9g C:0,2g **Mandarin** Kal: 36 F: 1g Zs: 1g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Póréhagymakréleves(3-1-9-10)** Kal: 88 F: 2g Zs: 4g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-3-9)** Kal:121 F:23g Zs: 3g Szh: 1g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,0g **Burgonyapüré(7)** Kal:234 F: 6g Zs: 4g Szh:41g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,1g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Zöldségleves(1-9-10)*** Kal: 66 F: 2g Zs: 2g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,2g ***Chilisbab(7-3-9-6-10)*** Kal:502 F:29g Zs:15g Szh:60g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,4g **Kenyér - magvas(1)** Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	***Gyümölcsleves(7)*** Kal:140 F: 1g Zs: 5g Szh:23g So:0,2g Tzs:2,2g C: 15g ***Gránátos kocka(1)*** Kal:397 F:10g Zs:10g Szh:64g So:0,5g Tzs:1,3g C:1,2g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 675 33 0 81 1,1 3 3,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 580 22 32 51 0,7 8 0,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 448 31 12 53 1,2 4 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 716 37 19 95 1,6 3 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 537 11 15 87 0,8 4 16
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	***Vajkrém magyaros(7-10)*** Kal: 98 F: 2g Zs: 6g Szh: 2g So:0,3g Tzs:4,2g C:0,0g ***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	***Sajtos perec(1-7-3)*** Kal:239 F: 5g Zs:12g Szh:27g So:0,1g 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 ***Kenőmájas-sertés(6)*** Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,5g Tzs:3,0g C:0,2g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 161 5 3 29 0,4 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 298 8 13 31 0,9 7 0,0	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 233 8 8 32 1,4 3 2,2	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 !*** .....