HSZI.Gazd.Szolg.Int.-Pávai Vajna Ferenc Ált. Isk.

1. ALSÓS - 1 | **2026.04.14 - 2026.04.17**

Étlap

Repeta Win Szoftver

16.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T		**Tej(2)** Kal:124 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Szerelmeslevel 1(1-3)** Kal:200 F: 7g Zs:22g Szh:35g So:0,2g Tzs:0,9g C:3,0g	**Gyumolcstea** Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g **Vitaminkrémes rozskenyér(10)** Kal:113 F: 4g Zs: 1g Szh:21g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,3g	**Tejbegríz(2-1)** Kal:338 F:13g Zs: 9g Szh:49g So:0,2g Tzs:0,2g C: 14g	**Gyumolcstea** Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g **Telj.kiorl. zsemle(1-2-3)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Margarin(2)** Kal: 27 F: 1g Zs: 3g Szh: 1g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,1g **Kedv. iz.fü.cs.mellsonka** Kal: 32 F: 5g Zs: 1g Szh: 1g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g **Uborka friss** 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 324 14 28 46 0,2 1 3,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 151 4 1 31 0,1 0 9,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 338 13 9 49 0,2 0 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 11 5 42 0,2 1 9,2
E		**Frankfurti leves(2-8-10)** Kal:216 F: 9g Zs:13g Szh:13g So:0,8g Tzs:6,1g C:0,0g **Túrosbatyu(1-3-2)** Kal:642 F:25g Zs:19g Szh:90g So:1,0g Tzs:6,7g C: **Korte** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Felbarna kenyer bod e(1)** Kal: 74 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gyumolcs nektár 2dl** Kal: 92 F: 0g Zs: 0g Szh:23g So:0,0g Tzs:0,0g C: 21g **Paprikas burg.s.hussal** Kal:490 F:26g Zs:15g Szh:55g So:1,7g Tzs:2,5g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **T.k. búzakenyér e1(1)** Kal: 50 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Csontleves(4-1-3)*** Kal: 75 F: 3g Zs: 1g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,2g ***Rakott kelkaposzta tejf(2)*** Kal:389 F:20g Zs:21g Szh:27g So:0,7g Tzs:4,1g C:0,0g **T.k. búzakenyér e1(1)** Kal: 50 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Komenymag leves(2-1)*** Kal:164 F: 4g Zs: 9g Szh:16g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,0g ***Rántott csirkecomb(1-3)*** Kal:384 F:30g Zs:22g Szh:14g So:0,8g Tzs:6,7g C:0,0g **Rizibizi** Kal:294 F: 7g Zs: 8g Szh:46g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 36 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **T.k. búzakenyér e1(1)** Kal: 50 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1014 37 33 140 1,8 13 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 636 28 15 89 1,8 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 515 25 22 50 1,6 5 0,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 928 43 39 94 2,7 7 0,0
U		**Pizzás csiga telj.kiorl(1)** Kal:250 F: 5g Zs: 0g Szh:30g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin uzsi** Kal: 63 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Alma** Kal: 36 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Keksz(1-2-3-7-9)** Kal:185 F: 3g Zs: 8g Szh:25g So:0,2g Tzs:3,2g C:8,4g	**Kenomajas rozskenyer(1)** Kal:106 F: 3g Zs: 1g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Lilahagyma** Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Magvas kocka (1-5)** Kal:221 F: 4g Zs:14g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 6 0 44 0,2 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 4 8 33 0,2 3 8,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 117 3 1 21 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 4 14 19 0,2 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);Tej(2);Tojás(3)Zeller(4)Szezámmag(5)Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....