

HSZL.Gazd.Szolg.Int.-Pávai Vajna Ferenc Ált. Isk.										Étlap										Repeta Win Szoftver					17.hét															
1. ALSÓS - 1					2026.04.20 - 2026.04.24																																			
HÉTFŐ										KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK															
T	Kakao Kal:176 F: 7g Zs: 6g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,5g C: 13g Kalacs(1-2-3) Kal:196 F: 6g Zs: 4g Szh:36g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g								Gyumolcstea Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g Tepertokremes kenyér(1-10) Kal:225 F: 5g Zs:13g Szh:20g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Karamellás tej(2) Kal:161 F: 7g Zs: 6g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g Pogácsa korpás(1-2-3) Kal:130 F: 4g Zs: 0g Szh:27g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,3g								Gyumolcstea Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g Kedvenc i.bfi parizsi Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Zöldfűszeres vajkrém(2) Kal: 66 F: 0g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g Magvas zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Jegcsap retek Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Tejeskave(2-1) Kal:125 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,2g Makos kifli (1-2-3) Kal:434 F:10g Zs:32g Szh:72g So:0,2g Tzs:0,0g							
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk				
	372	13	10	58	0,2	0	13	267	5	13	30	0,3	1	9,2	291	11	6	46	0,3	0	9,5	321	9	12	42	0,5	5	9,2	559	17	38	83	0,2	0	0,2					
E	Hamisgulyás leves(1-3-4) Kal:130 F: 3g Zs: 4g Szh:19g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,0g Natur csirkemell Kal:108 F:18g Zs: 4g Szh: 0g So:1,0g Tzs:1,2g C:0,0g Zoldborsofozelek(1) Kal:283 F:14g Zs: 6g Szh:42g So:0,8g Tzs:2,0g C: 10g Banan (e) Kal:185 F: 2g Zs: 0g Szh:43g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Felbarna kenyér bod e(1) Kal: 74 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Csokonai leves(1-2-10-4) Kal:246 F:14g Zs:12g Szh:17g So:0,8g Tzs:4,5g Piskóta vaníliaöntettel(3-1-2) Kal:510 F:15g Zs:16g Szh:71g So:0,0g Tzs:2,0g C: 10g 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								Cukkini kremleves(1) Kal:181 F: 3g Zs:13g Szh:11g So:0,8g Tzs:0,8g C:0,0g Cigánypecsenye Kal:219 F:21g Zs:14g Szh: 1g So:0,9g Tzs:4,9g C:0,0g Tortburgonya Kal:313 F: 6g Zs:11g Szh:41g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rozskenyer t(1) Kal: 98 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Paradicsomleves(1-3) Kal:134 F: 3g Zs: 1g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,1g C: 19g Mustaros sult csirkecomb(10) Kal:161 F:24g Zs: 6g Szh: 1g So:0,8g Tzs:1,5g C:0,0g Parolt rizs Kal:219 F: 5g Zs: 1g Szh:47g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Banan Kal:222 F: 3g Zs: 0g Szh:51g 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								Vegyesgyumolcs leves(2) Kal:200 F: 1g Zs: 6g Szh:33g So:0,8g Tzs:3,0g C: 12g Hal paprikás lisztben (6-1) Kal:190 F:17g Zs:10g Szh: 6g So:0,8g Tzs:2,2g C:0,0g Bulgur(1) Kal:108 F: 1g Zs: 9g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 44 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,2g Tzs:0,0g C:6,1g 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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk				
	781	41	0	122	2,9	3	10	842	31	29	107	0,9	7	31	816	33	38	74	2,2	6	0,0	785	36	9	138	2,2	2	19	591	22	26	64	2,3	5	18					
u	Szendvics(1-2) Kal:183 F:10g Zs: 7g Szh:21g So:0,1g Tzs:2,7g C:0,1g								Kifli telj.kiörl(1-2-3) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g lvójoghurt gyüm.(2) Kal: 79 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g								Tönkölybúzás kifli(1) Kal:133 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Vaj(2) Kal: 82 F: 1g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:4,3g C:0,0g Sargarepa karika Kal: 9 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,1g								Sajt ovári konyes(2) Kal: 75 F: 7g Zs: 5g Szh: 0g So:0,1g Tzs:3,4g C:0,0g Rozsos kifli(1-2-3) Kal:133 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g tv.paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Pizzás csiga telj.kiorl(1) Kal:250 F: 5g Zs: 0g Szh:30g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 36 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk				
	183	10	7	21	0,1	3	0,1	230	8	2	44	0,2	1	0,0	224	6	10	27	0,2	4	0,1	213	12	6	27	0,3	3	0,0	286	5	0	38	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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....