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

1. ALSÓS - 1 | **2026.04.27 - 2026.04.30**

Étlap

Repeta Win Szoftver

18.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Gyumolcstea** Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g **Vajaskenyer(tizorai)(2)** Kal:210 F: 5g Zs:12g Szh:20g So:0,0g Tzs:5,8g C:0,0g **Zoldhagyma** Kal: 8 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gyumolcstea** Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g **Kedvenc i.kenomajas(1)** Kal: 7 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g 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 **T.k. búzakenyér t(1)** Kal:125 F: 4g Zs: 0g Szh:25g So:0,2g Tzs:0,1g C:0,0g	**Gyumolcstea** Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g **Főttojás(3)** Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g **Rozskenyer t(1)** Kal: 98 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g 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	**Kakao(2)** Kal:176 F: 7g Zs: 6g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,5g C: 13g **Vajaskalacs(1-2-3)** Kal:278 F: 7g Zs:13g Szh:36g So:0,2g Tzs:4,3g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 5 12 31 0,0 6 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 180 5 1 35 0,2 0 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 231 9 8 30 0,1 3 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 454 14 19 58 0,2 5 13	
E	**Parajpure kr.leves** Kal: 97 F: 3g Zs: 5g Szh: 9g So:1,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Debreceni sertéskaraj(8)** Kal:208 F:19g Zs:14g Szh: 1g So:0,9g Tzs:4,7g 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 **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 **Paprikáscsirke** Kal:270 F:27g Zs:13g Szh:10g So:0,8g Tzs:1,6g **Tesztakoret szarvacska(1)** Kal:311 F: 9g Zs: 6g Szh:54g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g **Almapaprika** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g 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 **Paradicsomos kaposztafoz(1)** Kal:179 F: 5g Zs: 2g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,1g C: 21g **Fasirt pogacsa(3-1)** Kal:188 F:17g Zs: 9g Szh: 8g So:0,8g Tzs:3,1g C:0,0g **Muzli szelet(1-7-8-9-11)** Kal: 80 F: 1g Zs: 3g Szh:13g 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	***Zoldsegleves tavaszi*** Kal: 63 F: 2g Zs: 2g Szh: 8g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Szezámmagos r.csirkemell(1-5-3)*** Kal:260 F:20g Zs:15g Szh: 9g So:0,5g Tzs:4,9g C:0,0g **Parolt rizs** Kal:219 F: 5g Zs: 1g Szh:47g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g **Almás-céklasaláta** Kal: 42 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g **T.k. búzakenyér t(1)** Kal:125 F: 4g Zs: 0g Szh:25g So:0,2g Tzs:0,1g C:0,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 673 30 0 62 2,7 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 843 40 24 109 1,9 5 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 572 28 14 81 2,7 4 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 707 32 19 98 2,2 5 5,1	
U	**Sajtos rud telj.k(1-2)** Kal:247 F: 8g Zs:15g Szh:20g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,0g	**Makos kifli (1-2-3)** Kal:434 F:10g Zs:32g Szh:72g So:0,2g Tzs:0,0g **Banan (e)** Kal:185 F: 2g Zs: 0g Szh:43g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kakaós csiga db(1)** Kal:256 F: 4g Zs:12g Szh:31g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g	**Korte** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Perec(1-2)** Kal:122 F: 4g Zs: 3g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,1g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 8 15 20 0,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 619 12 32 115 0,2 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 4 12 31 0,2 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 204 4 3 38 0,2 0 0,1	

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: ....