

# Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0067  
2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
Telefon: 06308369928 Fax: -

- Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós (Iskola felsős)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Deima margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Kifli (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Deima margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Ragórépa (12;)
<b>ebéd A / EA</b>	EN: 1208,2 kJ, 289 kcal; FH: 9,8 g; SZH: 39,3 g; ZS: 10 g; TZS: 3,2 g; SÓ: 1,5 g; CK: 9,1 g. Gulyásleves (1;3;9;10;12;)	EN: 1435,6 kJ, 342,4 kcal; FH: 11,5 g; SZH: 48,3 g; ZS: 11,4 g; TZS: 6,6 g; SÓ: 1,1 g; CK: 19,8 g. Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)	Zöldborsóleves (1;3;10;12;)	EN: 1555,1 kJ, 371 kcal; FH: 13,4 g; SZH: 57,5 g; ZS: 9,7 g; TZS: 4,8 g; SÓ: 0,9 g; CK: 25,6 g. Zöldspárga csicseriborsó leves (1;3;6;7;9;10;12;)	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;12;)
<b>ebéd B / EB</b>	Dejós szórás (1;6;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Félbarna kenyér (1;6;7;) EN: 3614,7 kJ, 866,1 kcal; FH: 30,8 g; SZH: 120,6 g; ZS: 28,4 g; TZS: 4,9 g; SÓ: 2,6 g; CK: 10,8 g. Gulyásleves (1;3;9;10;12;)	Sertéspörkölt (1;9;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3271,7 kJ, 786 kcal; FH: 27,2 g; SZH: 57,9 g; ZS: 49,1 g; TZS: 12,3 g; SÓ: 2,8 g; CK: 6,6 g. Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)	Póréhagymás sajtos szárnyasragu (1;7;10;12;) Bulgur (1;12;) Alma EN: 3089,2 kJ, 739,9 kcal; FH: 35,2 g; SZH: 105,1 g; ZS: 21,6 g; TZS: 4,7 g; SÓ: 2,3 g; CK: 25,5 g. Zöldborsóleves (1;3;10;12;)	Zöldspárga csicseriborsó leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3006,8 kJ, 720,8 kcal; FH: 26,1 g; SZH: 88,1 g; ZS: 28,8 g; TZS: 6,8 g; SÓ: 3,7 g; CK: 21,1 g. Zöldspárga csicseriborsó leves (1;3;6;7;9;10;12;)	Zöldspárga csicseriborsó leves (1;3;7;9;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;10;11;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Kovászos uborka (1;12;)
<b>uzsonna / A</b>	EN: 3060,4 kJ, 733,7 kcal; FH: 28,5 g; SZH: 71,1 g; ZS: 37,5 g; TZS: 10,8 g; SÓ: 2,1 g; CK: 10,2 g. Gépsonka (6;7;9;10;) Deima margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) Paradicsom EN: 1004,9 kJ, 240,5 kcal; FH: 8,2 g; SZH: 42,5 g; ZS: 4 g; TZS: 2,1 g; SÓ: 1,1 g; CK: 13,8 g. Kifli (1;6;7;)	EN: 4216,8 kJ, 1010,6 kcal; FH: 35,2 g; SZH: 114,3 g; ZS: 39,4 g; TZS: 12 g; SÓ: 2,1 g; CK: 28,4 g. Alma Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;)	EN: 2215,1 kJ, 530,8 kcal; FH: 19,5 g; SZH: 64,8 g; ZS: 21,2 g; TZS: 4,3 g; SÓ: 2,7 g; CK: 4,6 g. Diáksemege (6;) Deima margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) Kígyóborka (12;) EN: 1128,3 kJ, 270 kcal; FH: 10 g; SZH: 32,4 g; ZS: 11 g; TZS: 3,8 g; SÓ: 1,9 g; CK: 0,6 g.	EN: 3259,3 kJ, 779,4 kcal; FH: 23,2 g; SZH: 110,1 g; ZS: 27,2 g; TZS: 8,8 g; SÓ: 3,2 g; CK: 8,7 g. Ketchup (1;9;) Rácsos táska túrós (1;3;6;7;8;)	EN: 709,5 kJ, 169,5 kcal; FH: 4,1 g; SZH: 20,3 g; ZS: 7,8 g; TZS: 3,6 g; SÓ: 0,9 g; CK: 5,2 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élelteni érték)



Üzem: 0067  
2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
Telefon: 06308369928 Fax: -

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Gárber Dániel - H - Tej-, szójamentes (Iskola alsós)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
<b>H</b> Tízórai / Tea (12.) Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4.) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1333,5 kJ, 317,4 kcal; FH: 4,9 g; SZH: 45,5 g; ZS: 11,9 g; TZS: 7,5 g; SÓ: 0,1 g; CK: 8,8 g;	Rizsital Eurofood baromfikrém csirkemájjal Gluténmentes zsemle (Gergely) Jégcsapretek EN: 1681,2 kJ, 400,2 kcal; FH: 6,9 g; SZH: 64,4 g; ZS: 12,1 g; TZS: 8,4 g; SÓ: 0 g; CK: 11,2 g;	Tea (12.) Tauris csirkemell sonka Liga margarin Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1041,4 kJ, 247,6 kcal; FH: 5,3 g; SZH: 44,3 g; ZS: 4,9 g; TZS: 6,9 g; SÓ: 0,3 g; CK: 8,7 g;	Rizsital Téliszalámi Gluténmentes zsemle (Gergely) Kigyóborka (12.) Liga margarin EN: 1746,7 kJ, 416,8 kcal; FH: 6,8 g; SZH: 63,1 g; ZS: 14,6 g; TZS: 10,2 g; SÓ: 0,1 g; CK: 11,6 g;	Tea (12.) Finonimo baromfi párizsi Gluténmentes zsemle (Gergely) Rágórépa (12.) Liga margarin EN: 1168,2 kJ, 278,2 kcal; FH: 4,9 g; SZH: 45,6 g; ZS: 7,5 g; TZS: 7,7 g; SÓ: 0,1 g; CK: 9,2 g;	
<b>uzsonna / H</b> Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Gluténmentes zsemle (Gergely) Zöldpaprika EN: 1096,2 kJ, 260,7 kcal; FH: 3,1 g; SZH: 39,9 g; ZS: 8,9 g; TZS: 7 g; SÓ: 0 g; CK: 2,1 g;	Finonimo baromfi párizsi Liga margarin Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1005 kJ, 239,2 kcal; FH: 4,7 g; SZH: 36,7 g; ZS: 7,5 g; TZS: 7,7 g; SÓ: 0,1 g; CK: 1,7 g;	Tauris gépsonka Liga margarin Gluténmentes zsemle (Gergely) Kigyóborka (12.) EN: 944,2 kJ, 224,4 kcal; FH: 5,4 g; SZH: 37,2 g; ZS: 5,3 g; TZS: 7,1 g; SÓ: 0,7 g; CK: 2 g;	Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Gluténmentes zsemle (Gergely) Liga margarin EN: 659,4 kJ, 204,2 kcal; FH: 2,2 g; SZH: 36,4 g; ZS: 4,7 g; TZS: 6,9 g; SÓ: 0,1 g; CK: 1,6 g;	Kométa zala felvágott Delma margarin (7.) Gluténmentes zsemle (Gergely) Zöldpaprika EN: 1098,3 kJ, 261,3 kcal; FH: 5,2 g; SZH: 37,3 g; ZS: 9,3 g; TZS: 8,4 g; SÓ: 0,4 g; CK: 2,1 g;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0067

2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
Telefon: 06308369928 Fax: -

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Tóth Noémi Dalma - B - Gluténmentes (és szója mentes) (Iskola alsós)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
<b>ebéd / B</b> Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 2730.5 kJ, 653.9 kcal; FH: 31,2 g; SZH: 81,8 g; ZS: 20,9 g; TZS: 8,4 g; SÓ: 2 g; CK: 8,9 g;					

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Készült a VITA-ERP-10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2025.08.29. 14:45

# Étlap (allergén, élettani érték)

Prizma



Üzemi: 0067  
2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
Telefon: 06308369928 Fax: -

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Almási Tibor - C - Tejmentes (Iskola alsós)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
ebéd / C	Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 2730.5 kJ, 653.9 kcal; FH: 31.2 g; SZH: 81.8 g; ZS: 20.9 g; TZS: 8.4 g; SÓ: 2 g; CK: 8.9 g;	Meggy leves kr. cukorral (10;12;) Parajos csirkeragu (12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret Alma EN: 3988.7 kJ, 957.1 kcal; FH: 30.4 g; SZH: 149.5 g; ZS: 24.5 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 4.3 g; CK: 52.7 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12;) Vagdalt szelet (12;) Burgonyafőzelék, magyaros (10;12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 3817.2 kJ, 914.1 kcal; FH: 32.7 g; SZH: 121.5 g; ZS: 31.3 g; TZS: 11.5 g; SÓ: 3 g; CK: 7.2 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12;) Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12;) EN: 3813.8 kJ, 912.9 kcal; FH: 30.8 g; SZH: 154.3 g; ZS: 18.2 g; TZS: 3 g; SÓ: 2.2 g; CK: 44.1 g;	Ribollita (10;12;) Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3975.9 kJ, 956.3 kcal; FH: 45.3 g; SZH: 102.2 g; ZS: 39.6 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 8.5 g; CK: 11.7 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0067

2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.

Telefon: 06308369928 Fax: -

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Kovács Zara - B - Gluténmentes (és szójamentes) (Iskola alsós)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05	
<b>B</b>	Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 2730,5 kJ, 653,9 kcal; FH: 31,2 g; SZH: 81,8 g; ZS: 20,9 g; TZS: 8,4 g; SÓ: 2 g; CK: 8,9 g.	Meggyleves kr.cukorral (10;12;) Parajos csirkeragu (12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret Alma EN: 3988,7 kJ, 957,1 kcal; FH: 30,4 g; SZH: 149,5 g; ZS: 24,5 g; TZS: 2,6 g; SÓ: 4,3 g; CK: 52,7 g.		Citromos csirkeraguleves (10;12;) Gyümölcsizs D. (rizstejjel) (12;) EN: 3813,8 kJ, 912,9 kcal; FH: 30,8 g; SZH: 154,3 g; ZS: 18,2 g; TZS: 3 g; SÓ: 2,2 g; CK: 44,1 g.	Ribollita (10;12;) Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3975,9 kJ, 956,3 kcal; FH: 45,3 g; SZH: 102,2 g; ZS: 39,6 g; TZS: 4,5 g; SÓ: 8,5 g; CK: 11,7 g.	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktűlék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, ételtani érték)

Üzem: 0067  
2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
Telefon: 06308369928 Fax: -

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Primusz Laura - B - Gluténmentes (és szójamentes) (Iskola alsós)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
<b>B</b>	Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 2730,5 kJ, 653,9 kcal; FH: 31,2 g; SZH: 81,8 g; ZS: 20,9 g; TZS: 8,4 g; SÓ: 2 g; CK: 8,9 g.	Meggyleves kr. cukorral (10;12;) Parajos csirkeragu (12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret Alma EN: 3988,7 kJ, 957,1 kcal; FH: 30,4 g; SZH: 149,5 g; ZS: 24,5 g; TZS: 2,6 g; SÓ: 4,3 g; CK: 52,7 g.	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12;) Vagdalt szelet (12;) Burgonyafőzelék, magyaros (10;12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 3817,2 kJ, 914,1 kcal; FH: 32,7 g; SZH: 121,5 g; ZS: 31,3 g; TZS: 11,5 g; SÓ: 3 g; CK: 7,2 g.	Citromos csirkeraguleves (10;12;) Gyümölcsrizs D. (rizstejfel) (12;) EN: 3813,8 kJ, 912,9 kcal; FH: 30,8 g; SZH: 154,3 g; ZS: 18,2 g; TZS: 3 g; SÓ: 2,2 g; CK: 44,1 g.	Ribollita (10;12;) Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3975,9 kJ, 956,3 kcal; FH: 45,3 g; SZH: 102,2 g; ZS: 39,6 g; TZS: 4,5 g; SÓ: 8,5 g; CK: 11,7 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

## Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0067  
 2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
 Telefon: 06308369928 Fax: -

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Gárber Dániel - H - Tej-, szójamentes (Iskola alsós)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
ebéd / H	Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 2730.5 kJ, 653.9 kcal; FH: 31.2 g; SZH: 81.8 g; ZS: 20.9 g; TZS: 8.4 g; SÓ: 2 g; CK: 8.9 g;	Meggyleves kr.cukorral (10;12;) Parajos csirkeragu (12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret Alma EN: 3988.7 kJ, 957.1 kcal; FH: 30.4 g; SZH: 149.5 g; ZS: 24.5 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 4.3 g; CK: 52.7 g;	Zöldeséges tarhonyaleves (9;10;12;) Vagdalt szelet (12;) Burgonyafőzelék, magyaros (10;12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 3817.2 kJ, 914.1 kcal; FH: 32.7 g; SZH: 121.5 g; ZS: 31.3 g; TZS: 11.5 g; SÓ: 3 g; CK: 7.2 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12;) Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12;) EN: 3813.8 kJ, 912.9 kcal; FH: 30.8 g; SZH: 154.3 g; ZS: 18.2 g; TZS: 3 g; SÓ: 2.2 g; CK: 44.1 g;	Ribollita (10;12;) Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3875.9 kJ, 956.3 kcal; FH: 45.3 g; SZH: 102.2 g; ZS: 39.6 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 8.5 g; CK: 11.7 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek