

# Étlap

normál

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:15  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 09.22	Tej Fatörzs kifli	Sárgaborsóleves sonkagaluskával Tejbedara Fahéjszórás Alma	Sárgaborsóleves sonkagaluskával Túrós derelye Fahéjszórás Alma	Sertés párizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
<b>Kedd</b> 09.23	Citromos tea Sajtszelet Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Csontleves tésztával Húsgombóc Paradicsomos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves tésztával Bolognai spagetti Reszelt sajt	Soproni felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
<b>Szerda</b> 09.24	Kakaó Delma margarin Kifli	Tejfölös karfiollevés zöldséggel Rántott sertésborda Petrezselymes pároltrizs Mongolsaláta édesítőszerrel	Tejfölös karfiollevés zöldséggel Tavaszi rizses csirke Mongolsaláta édesítőszerrel	Gépsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa
<b>Csütörtök</b> 09.25	Gyümölcs tea Majonézes kukorica Teljes kiőrlésű zsemle	Rántott leves Zsemle kocka Főtt sertésvirslis Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott leves Zsemle kocka Fokhagymás sertéssült Zöldséges bulgur	Kockasajt Kenyér félbarna szeletelt Zöldpaprika
<b>Péntek</b> 09.26	Forralt tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsleves Aszaltparadicsomos parmezános tészta Túró Rudi	Rizsleves Főtt tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró Rudi	Dejős búrkifli



### JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
<b>tízórai</b>	Tej (7) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:9,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 g; CK:9,40 g; Forrált tej (7) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:9,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 g; CK:9,40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170,56 kJ, 40,82 kcal; FH:0,16 g; SZH:9,48 g; ZS:0,04 g; SÓ:0,00 g; CK:9,12 g; Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527,19 kJ, 125,12 kcal; FH:6,30 g; SZH:17,56 g; ZS:3,35 g; TZS:2,20 g; SÓ:0,27 g; CK:17,40 g;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 g; Kifli (1;6;7) EN:570,99 kJ, 136,60 kcal; FH:4,70 g; SZH:28,50 g; ZS:0,35 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,79 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141,58 kJ, 33,87 kcal; FH:0,02 g; SZH:8,20 g; ZS:0,01 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 g; CK:8,04 g; Majonéz kukorica (3;7;8;10;12) EN:893,37 kJ, 213,73 kcal; FH:2,72 g; SZH:14,37 g; ZS:16,02 g; TZS:2,90 g; SÓ:0,56 g; CK:6,90 g;	Forrált tej (7) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:9,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 g; CK:9,40 g; Vajkrém ízesített (7) EN:317,52 kJ, 75,96 kcal; FH:0,50 g; SZH:0,40 g; ZS:8,00 g; TZS:3,87 g; SÓ:0,00 g; CK:0,40 g;
<b>uzsonna</b>	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178,25 kJ, 42,64 kcal; FH:2,38 g; SZH:0,04 g; ZS:3,64 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,45 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 g; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 g; Zöldpaprika EN:16,80 kJ, 4,00 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,58 g; ZS:0,04 g; TZS:0,02 g; SÓ:0,00 g; CK:0,48 g;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199,08 kJ, 47,62 kcal; FH:3,28 g; SZH:0,04 g; ZS:3,80 g; TZS:1,41 g; SÓ:0,56 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 g; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 g; Jégcsapretek EN:11,80 kJ, 2,82 kcal; FH:0,22 g; SZH:0,53 g; ZS:0,02 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 g;	Gépsonka (6;7;9;10) EN:130,96 kJ, 31,33 kcal; FH:4,52 g; SZH:0,08 g; ZS:1,42 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,22 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 g; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 g; Rágórépa (12) EN:33,60 kJ, 8,00 kcal; FH:0,24 g; SZH:1,60 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,03 g; CK:0,40 g;	Kockasajt (7) EN:185,85 kJ, 44,45 kcal; FH:2,21 g; SZH:0,77 g; ZS:3,59 g; TZS:2,36 g; SÓ:0,04 g; CK:0,77 g; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540,54 kJ, 129,31 kcal; FH:4,90 g; SZH:26,15 g; ZS:0,50 g; TZS:0,15 g; SÓ:1,00 g; CK:0,10 g; Zöldpaprika EN:16,80 kJ, 4,00 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,58 g; ZS:0,04 g; TZS:0,02 g; SÓ:0,00 g; CK:0,48 g;	Dejős búrkifli (1;3;5;6;7;8) EN:1108,80 kJ, 264,00 kcal; FH:3,25 g; SZH:28,50 g; ZS:4,45 g; TZS:4,45 g; SÓ:0,30 g; CK:8,90 g;



	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
<b>ebéd B</b>	Sárgaborsóleves sonkagaluskával (1;3;6;7;9;10;12) EN:955,08 kJ; 228,45 kcal; FH:12,82 g; SZH:23,35 g; ZS:7,82 g; Tzs:1,84 g; SÓ:1,85 g; CK:0,97 g. Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13) EN:1873,38 kJ; 444,62 kcal; FH:12,34 g; SZH:79,69 g; ZS:7,43 g; Tzs:1,79 g; SÓ:1,04 g; CK:14,70 g.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263,48 kJ; 63,39 kcal; FH:1,45 g; SZH:8,07 g; ZS:2,74 g; Tzs:0,34 g; SÓ:0,48 g; CK:1,08 g. Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) EN:2178,09 kJ; 522,31 kcal; FH:18,78 g; SZH:63,46 g; ZS:21,22 g; Tzs:5,10 g; SÓ:1,10 g; CK:10,26 g.	Tefjölös karfiolleves zöldséggel (1;3;7;9;10;12) EN:426,45 kJ; 101,97 kcal; FH:1,21 g; SZH:7,21 g; ZS:5,73 g; Tzs:2,07 g; SÓ:0,68 g; CK:1,51 g. Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1682,33 kJ; 402,97 kcal; FH:18,22 g; SZH:60,14 g; ZS:9,75 g; Tzs:1,60 g; SÓ:0,85 g; CK:1,79 g.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:370,01 kJ; 89,41 kcal; FH:1,21 g; SZH:7,21 g; ZS:5,16 g; Tzs:0,70 g; SÓ:0,69 g; CK:0,31 g. Zsemle kocka (1;6;7)	Rizsleves (1;9;12) EN:287,59 kJ; 69,16 kcal; FH:1,40 g; SZH:9,67 g; ZS:2,71 g; Tzs:0,33 g; SÓ:0,58 g; CK:0,88 g. Főtt tojás (3) EN:428,40 kJ; 102,00 kcal; FH:8,10 g; SZH:10,36 g; ZS:7,20 g; Tzs:1,87 g; SÓ:0,22 g.
	Fahéjszórás (1;10) EN:175,47 kJ; 41,98 kcal; FH:0,02 g; SZH:10,39 g; ZS:0,02 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,00 g; CK:9,99 g. Alma EN:218,12 kJ; 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 g; CK:15,00 g.	Reszelt sajt (7) EN:310,88 kJ; 74,37 kcal; FH:5,54 g; SZH:0,32 g; ZS:5,62 g; Tzs:3,57 g; SÓ:0,49 g.	Mongolsaláta édesfűszerekkel (9;10;12) EN:69,50 kJ; 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:2,75 g; SÓ:1,38 g; CK:2,75 g.	Fokhagymás sentésült (1;12) EN:710,82 kJ; 170,59 kcal; FH:17,21 g; SZH:2,50 g; ZS:10,13 g; Tzs:2,72 g; SÓ:0,89 g; CK:0,55 g.	Parajfőzelék (1;7;12) EN:706,64 kJ; 169,46 kcal; FH:6,93 g; SZH:17,61 g; ZS:7,92 g; Tzs:1,69 g; SÓ:0,78 g; CK:4,56 g.
					Tejles kiörletű kenyér (1) EN:430,42 kJ; 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; Tzs:0,12 g; SÓ:0,47 g.
					Túrós Rudi (5;6;7;8) EN:457,20 kJ; 109,20 kcal; FH:2,85 g; SZH:11,79 g; ZS:5,64 g; Tzs:4,59 g; SÓ:0,08 g; CK:10,80 g.

# Étlap

érzékeny

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:17

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

Almási Tibor - C - Tejmentes

### ebéd

#### Hétfő

09.22

Alma-körte gyümölcsleves  
Mustáros csirkeapró  
Párolt köles SP

#### Kedd

09.23

Daragaluska leves  
Sertéssült  
Zöldborsó főzelék új SP  
Gluténmentes zsemle (Gergely)

#### Szerda

09.24

Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét  
nélkül SP  
Rántott sertéskaraj  
Burgonyapüré

#### Csütörtök

09.25

Zöldségleves  
Sült csirkemell filé  
Zöldbabfőzelék  
Gluténmentes zsemle (Gergely)  
Alma

#### Péntek

09.26

Sütőtökrémleves  
Olaszos csirkeragu  
Tört burgonya  
Káposztasaláta édesítőszerekkel



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

# Étlap

érzékeny

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:17

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

Gárber Dániel - H - Tej-, szójamentes

### ebéd

#### Hétfő

09.22

Alma-körte gyümölcsleves  
Mustáros csirkeapró  
Párolt köles SP

#### Kedd

09.23

Daragaluska leves  
Sertéssült  
Zöldborsó főzelék új SP  
Gluténmentes zsemle (Gergely)

#### Szerda

09.24

Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét  
nélkül SP  
Rántott sertéskaraj  
Burgonyapüré

#### Csütörtök

09.25

Zöldségleves  
Sült csirkemell filé  
Zöldbabfőzelék  
Gluténmentes zsemle (Gergely)  
Alma

#### Péntek

09.26

Sütőtökrémleves  
Olaszos csirkeragu  
Tört burgonya  
Káposztasaláta édesítőszerrel



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaraci.hu)

# Étlap

érzékeny

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:17

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

Kovács Zara - B - Gluténmentes (és szója mentes)

### ebéd

#### Hétfő

09.22

Alma-körte gyümölcsleves  
Mustáros csirkeapró  
Párolt köles SP

#### Kedd

09.23

Daragaluska leves  
Sertéssült  
Zöldborsó főzelék új SP  
Gluténmentes zsemle (Gergely)

#### Szerda

09.24

Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét  
nélkül SP  
Rántott sertéskaraj  
Burgonyapüré

#### Csütörtök

09.25

Zöldségleves  
Sült csirkemell filé  
Zöldbabfőzelék  
Gluténmentes zsemle (Gergely)  
Alma

#### Péntek

09.26

Sütőtökrémleves  
Olaszos csirkeragu  
Tört burgonya  
Káposztasaláta édesítőszerrel



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

# Étlap

érzékeny

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:17  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

Primusz Laura - B - Gluténmentes (és szója mentes)

### ebéd

#### Hétfő

09.22

Alma-körte gyümölcsleves  
Mustáros csirkeapró  
Párolt köles SP

#### Kedd

09.23

Daragaluska leves  
Sertéssült  
Zöldborsó főzelék új SP  
Gluténmentes zsemle (Gergely)

#### Szerda

09.24

Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét  
nélkül SP  
Rántott sertéskaraj  
Burgonyapüré

#### Csütörtök

09.25

Zöldségleves  
Sült csirkemell filé  
Zöldbabfőzelék  
Gluténmentes zsemle (Gergely)  
Alma

#### Péntek

09.26

Sütőtökrémleves  
Olaszos csirkeragu  
Tört burgonya  
Káposztasaláta édesítőszerrel



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

# Étlap

érzékeny

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:17

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

Tóth Noémi Dalma - B - Gluténmentes (és szója mentes)

### ebéd

#### Hétfő

09.22

Alma-körte gyümölcsleves  
Mustáros csirkeapró  
Párolt köles SP

#### Kedd

09.23

Daragaluska leves  
Sertéssült  
Zöldborsó főzelék új SP  
Gluténmentes zsemle (Gergely)

#### Szerda

09.24

Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét  
nélkül SP  
Rántott sertéskaraj  
Burgonyapüré

#### Csütörtök

09.25

Zöldségleves  
Sült csirkemell filé  
Zöldbabfőzelék  
Gluténmentes zsemle (Gergely)  
Alma

#### Péntek

09.26

Sütőtökrémleves  
Olaszos csirkeragu  
Tört burgonya  
Káposztasaláta édesítőszerrel



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

# Étlap

diétás

2025.09.22. - 2025.09.28.



Nyomtatás: 2025.09.18. 5:20

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

Agha-Varga Hamza - SHM - Sertéshúsmentes

### ebéd

#### Hétfő

09.22

Májgaluska leves  
Tejbedara  
Fahéjszórás

#### Kedd

09.23

Csontleves  
Burgonyás brokkolifőzelék  
Dínó nuggets, tepsiben sütvé  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Szerda

09.24

Tejfölös karfiolleves zöldséggel  
Rántott csirkemellfilé  
Petrezselymes pároltrizs  
Mongolsaláta édesítőszerekkel

#### Csütörtök

09.25

Rántott leves  
Zsemle kocka  
Főtt baromfivirsli  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Péntek

09.26

Rizsleves  
Aszaltparadicsomos parmezános tészta  
Túró Rudi



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!