

# Étlap

normál  
2025.10.06. - 2025.10.12.



Nyomtatás: 2025.10.02. 5:33  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 10.06	Gyümölcs tea Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Húsgaluskaleves Kókuszos tejberizs Fahéjszórás Alma	Húsgaluskaleves Tejbedara Fahéjszórás Alma	Diákcsemege Delma margarin Zsemle
<b>Kedd</b> 10.07	Tejeskávé Sajtos kifli	Magyaros burgonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Főtt baromfivirslis Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Zöldpaprika
<b>Szerda</b> 10.08	Citromos tea Házi citromos halkrém Kenyér félbarna szeletelt Lilahagyma	Gyümölcsleves Tarhonyás hús Káposztasaláta édesítőszerrel	Gyümölcsleves Tökmagos rántott csirkemellfilé Petrezselymes pároltrisz Káposztasaláta édesítőszerrel	Gépsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle
<b>Csütörtök</b> 10.09	Tej Foszlós kalács	Paradicsomleves Mustáros sertésragu Párolt rizs	Paradicsomleves Sertéshúsos-zöldséges bulgur Csemege uborka édesítő szerekkel	Lekváros levél 50g
<b>Péntek</b> 10.10	Citromos tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Lencseleves Aranygaluska Vanília öntet	Lencseleves Parajos ricottás szósz Főtt penne tészta	Pogácsa

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
<b>tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) EN:159,57 kJ, 38,18 kcal; FH:0,03 g; SZH:9,23 g; ZS:0,01 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,00 g; CK:9,05 g.	Tejescávé (1;5;7) EN:547,10 kJ, 129,89 kcal; FH:6,34 g; SZH:19,44 g; ZS:3,02 g; Tzs:2,01 g; SÓ:0,27 g; CK:19,44 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.	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.
	Sajtszelet (7) EN:466,33 kJ, 111,56 kcal; FH:8,31 g; SZH:0,48 g; ZS:8,43 g; Tzs:5,36 g; SÓ:0,73 g; CK:0,48 g.	Sajtos kifli (1;6;7) EN:610,17 kJ, 145,97 kcal; FH:6,44 g; SZH:23,24 g; ZS:2,95 g; Tzs:1,70 g; SÓ:0,87 g.	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385,66 kJ, 92,27 kcal; FH:3,97 g; SZH:2,46 g; ZS:7,84 g; Tzs:2,36 g; SÓ:0,73 g; CK:0,58 g.	Foszlós kalács (1;3;6;7)	Sajtkrém natúr (7) EN:167,25 kJ, 40,25 kcal; FH:2,75 g; SZH:1,05 g; ZS:2,75 g; Tzs:1,73 g; SÓ:0,31 g; CK:0,90 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.	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.	Kenyér félbarna szeleteit (1;6) EN:648,65 kJ, 155,18 kcal; FH:5,88 g; SZH:31,38 g; ZS:0,60 g; Tzs:0,18 g; SÓ:1,20 g; CK:0,12 g.	Tejles kiörítésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 g.	Tejles kiörítésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 g.
	Diákcseszege (6) EN:325,40 kJ, 77,85 kcal; FH:3,77 g; SZH:0,04 g; ZS:6,92 g; Tzs:2,65 g; SÓ:0,64 g.	Zala felvágott EN:307,31 kJ, 73,53 kcal; FH:4,68 g; SZH:0,18 g; ZS:5,97 g; Tzs:2,18 g; SÓ:0,75 g; CK:0,03 g.	Lilahagyma (12) EN:33,09 kJ, 7,92 kcal; FH:0,24 g; SZH:1,66 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 g; CK:1,01 g.	Kigyóuborka (12) EN:18,60 kJ, 4,50 kcal; FH:0,21 g; SZH:0,93 g; ZS:0,03 g; SÓ:0,01 g; CK:0,51 g.	Pogácsa (1;3;7;11;12) EN:958,50 kJ, 229,50 kcal; FH:3,60 g; SZH:23,90 g; ZS:8,95 g; Tzs:4,15 g; SÓ:0,00 g; CK:4,30 g.
<b>uzsonna</b>	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.	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.	Gépsonka (6;7;9;10) EN:196,43 kJ, 46,99 kcal; FH:6,78 g; SZH:0,12 g; ZS:2,13 g; Tzs:0,73 g; SÓ:0,33 g.	Lekváros levél 50g (1;3;7) EN:804,00 kJ, 191,00 kcal; FH:2,85 g; SZH:25,25 g; ZS:8,60 g; Tzs:4,35 g; SÓ:0,75 g; CK:9,85 g.	
	Zsemle (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; CK:0,30 g.	Kenyér félbarna szeleteit (1;6) EN:648,65 kJ, 155,18 kcal; FH:5,88 g; SZH:31,38 g; ZS:0,60 g; Tzs:0,18 g; SÓ:1,20 g; CK:0,12 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.		
	Zöldpaprika EN:25,20 kJ, 6,00 kcal; FH:0,27 g; SZH:0,87 g; ZS:0,06 g; Tzs:0,03 g; SÓ:0,00 g; CK:0,72 g.	Zöldpaprika EN:25,20 kJ, 6,00 kcal; FH:0,27 g; SZH:0,87 g; ZS:0,06 g; Tzs:0,03 g; SÓ:0,00 g; CK:0,72 g.	Tejles kiörítésű zsemle (1;6) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:0,77 g; Tzs:0,07 g; SÓ:0,56 g; CK:0,25 g.		

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
<b>ebéd A</b>	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ, 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; ZS:10.54 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 g; CK:1.07 g; Kokuszos tejberizs (5;7;8;11) EN:1972.44 kJ, 471.64 kcal; FH:10.95 g; SZH:82.31 g; ZS:10.67 g; TZS:6.75 g; SÓ:0.36 g; CK:38.75 g; Fahéjszórás (1;10) EN:271.59 kJ, 64.97 kcal; FH:0.03 g; SZH:16.08 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:15.48 g; Alma EN:261.75 kJ, 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.60 g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 g; CK:18.00 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ, 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 g; CK:0.69 g; Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1281.48 kJ, 306.98 kcal; FH:14.11 g; SZH:23.66 g; ZS:17.16 g; TZS:5.28 g; SÓ:1.52 g; CK:1.24 g; Tököfélék (1;7;12) EN:933.25 kJ, 224.31 kcal; FH:4.54 g; SZH:25.49 g; ZS:11.41 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.76 g; CK:5.60 g; Tejles kiőrleltű 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;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:477.65 kJ, 114.20 kcal; FH:1.11 g; SZH:19.46 g; ZS:3.26 g; TZS:1.49 g; SÓ:0.43 g; CK:17.79 g; Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2241.64 kJ, 537.10 kcal; FH:22.28 g; SZH:58.42 g; ZS:23.54 g; TZS:6.66 g; SÓ:1.03 g; CK:1.43 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:83.40 kJ, 19.60 kcal; FH:0.90 g; SZH:3.30 g; ZS:0.13 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:3.30 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:902.04 kJ, 216.42 kcal; FH:3.80 g; SZH:39.25 g; ZS:4.81 g; TZS:0.54 g; SÓ:1.16 g; CK:26.02 g; Mustáros sertésragu (1;7;10;12) EN:1377.30 kJ, 330.13 kcal; FH:15.87 g; SZH:4.84 g; ZS:27.31 g; TZS:9.06 g; SÓ:0.89 g; CK:1.01 g; Párolt rizs (10;12) EN:1460.44 kJ, 350.14 kcal; FH:6.15 g; SZH:66.35 g; ZS:6.54 g; TZS:0.86 g; SÓ:0.71 g; CK:0.13 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1058.59 kJ, 253.88 kcal; FH:12.64 g; SZH:29.37 g; ZS:9.40 g; TZS:2.70 g; SÓ:0.89 g; CK:2.29 g; Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11) EN:2181.48 kJ, 519.40 kcal; FH:12.04 g; SZH:59.78 g; ZS:28.00 g; TZS:25.20 g; SÓ:0.81 g; CK:20.72 g; Vanília öntet (7) EN:585.34 kJ, 139.18 kcal; FH:4.98 g; SZH:21.07 g; ZS:3.90 g; TZS:2.11 g; SÓ:0.23 g; CK:20.11 g;

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
<b>ebéd B</b>	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ; 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; g; ZS:6.47 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 g; CK:1.07 g; Tejbedara (1;7) EN:1348.53 kJ; 321.22 kcal; FH:11.03 g; SZH:54.70 g; g; ZS:10.54 g; TZS:3.58 g; SÓ:0.47 g; CK:34.48 g; Fahéjszórás (1;10) EN:271.59 kJ; 64.97 kcal; FH:0.03 g; SZH:16.08 g; g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:15.48 g; Alma EN:261.75 kJ; 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.60 g; g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 g; CK:18.00 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 g; CK:0.69 g; Főtt baromfivirsli (9;10) EN:1616.81 kJ; 147.56 kcal; FH:10.30 g; SZH:1.90 g; g; ZS:10.89 g; TZS:2.84 g; SÓ:1.28 g; CK:0.70 g; Finomfőzelék (1;7;12) EN:991.68 kJ; 237.82 kcal; FH:10.11 g; SZH:32.97 g; g; ZS:7.04 g; TZS:1.21 g; SÓ:1.02 g; CK:10.19 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:477.65 kJ; 114.20 kcal; FH:1.11 g; SZH:19.46 g; g; ZS:3.26 g; TZS:1.49 g; SÓ:0.43 g; CK:17.79 g; Tökmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11) EN:2193.35 kJ; 528.83 kcal; FH:28.62 g; SZH:26.12 g; g; ZS:34.27 g; TZS:4.37 g; SÓ:1.28 g; CK:1.22 g; Petrezselymes pároltrisz (12) EN:1540.24 kJ; 363.31 kcal; FH:6.56 g; SZH:70.50 g; g; ZS:6.63 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.57 g; CK:0.15 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:0.90 g; SZH:3.30 g; g; ZS:0.13 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:3.30 g;	Paradisomleves (1;3;9;12) EN:902.04 kJ; 216.42 kcal; FH:3.80 g; SZH:39.25 g; g; ZS:4.81 g; TZS:0.54 g; SÓ:1.16 g; CK:26.02 g; Sertéshúsos-zöldeseges bulgur (1;10;12) EN:2368.48 kJ; 566.57 kcal; FH:24.54 g; SZH:70.04 g; g; ZS:22.91 g; TZS:6.71 g; SÓ:0.92 g; CK:2.76 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 g; CK:0.25 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1058.59 kJ; 253.88 kcal; FH:12.64 g; SZH:29.37 g; g; ZS:9.40 g; TZS:2.70 g; SÓ:0.89 g; CK:2.29 g; Parajos ricottás szósz (1;6;7;12) EN:603.40 kJ; 145.38 kcal; FH:6.03 g; SZH:6.65 g; g; ZS:10.30 g; TZS:3.32 g; SÓ:0.41 g; CK:1.29 g; Főtt penne tészta (1;3) EN:1877.64 kJ; 450.86 kcal; FH:12.25 g; SZH:71.54 g; g; ZS:12.67 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.79 g; CK:1.08 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség, legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rákételek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezam; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

# ÉTLAP ( Iskola alsós diétás )

2025.10.06. - 2025.10.12.

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - SHM - Sertéshúsmentes

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
<b>tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) EN:141,56 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; Sajtszelet (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; CK:0,32 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 kiőrésű 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;	Tejleskávé (1;5;7) EN:522,08 kJ, 123,91 kcal; FH:6,30 g; SZH:18,01 g; ZS:3,01 g; Tzs:2,01 g; SÓ:0,27 g; CK:18,01 g; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610,17 kJ, 145,97 kcal; FH:6,44 g; SZH:23,24 g; ZS:2,95 g; Tzs:1,70 g; SÓ:0,87 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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385,66 kJ, 92,27 kcal; FH:3,97 g; SZH:2,46 g; ZS:7,84 g; Tzs:2,36 g; SÓ:0,73 g; CK:0,58 g; Zsemle (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; CK:0,30 g; Lilahagyma (12) EN:16,54 kJ, 3,96 kcal; FH:0,12 g; SZH:0,83 g; ZS:0,01 g; SÓ:0,00 g; CK:0,51 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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385,66 kJ, 92,27 kcal; FH:3,97 g; SZH:2,46 g; ZS:7,84 g; Tzs:2,36 g; SÓ:0,73 g; CK:0,58 g; Zsemle (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; CK:0,30 g; Lilahagyma (12) EN:16,54 kJ, 3,96 kcal; FH:0,12 g; SZH:0,83 g; ZS:0,01 g; SÓ:0,00 g; CK:0,51 g; Gyümölcsleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ, 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; Tzs:2,36 g; SÓ:0,51 g; CK:0,69 g; Pulyka nuggets tepsiiben sütte (1;3;6;7) EN:1122,86 kJ, 269,42 kcal; FH:16,66 g; SZH:10,78 g; ZS:17,74 g; Tzs:3,49 g; SÓ:2,21 g; CK:1,18 g; Tökfőzelék (1;7;12) EN:824,94 kJ, 198,26 kcal; FH:3,98 g; SZH:21,96 g; ZS:10,32 g; Tzs:2,75 g; SÓ:0,65 g; CK:4,91 g; Tejles kiőrésű 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;	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; Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,90 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; Tzs:2,16 g; SÓ:0,52 g; CK:6,00 g; Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416,22 kJ, 99,52 kcal; FH:0,99 g; SZH:16,99 g; ZS:2,79 g; Tzs:1,27 g; SÓ:0,36 g; CK:15,52 g; Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12) EN:812,27 kJ, 195,02 kcal; FH:15,82 g; SZH:4,14 g; ZS:12,71 g; Tzs:3,59 g; SÓ:0,80 g; CK:1,17 g; Bulgur (1;12) EN:1260,24 kJ, 302,22 kcal; FH:9,23 g; SZH:57,00 g; ZS:6,00 g; Tzs:0,72 g; SÓ:0,62 g; CK:0,77 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; Sajtkrém natúr (7) EN:167,25 kJ, 40,25 kcal; FH:2,75 g; SZH:1,05 g; ZS:2,75 g; Tzs:1,73 g; SÓ:0,31 g; CK:0,90 g; Teljes kiőrésű 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; Kigyóuborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal; FH:0,14 g; SZH:0,62 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,01 g; CK:0,34 g; Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:907,39 kJ, 217,61 kcal; FH:10,83 g; SZH:25,17 g; ZS:8,04 g; Tzs:2,32 g; SÓ:0,78 g; CK:1,95 g; Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11) EN:2181,48 kJ, 519,40 kcal; FH:12,04 g; SZH:59,78 g; ZS:28,00 g; Tzs:25,20 g; SÓ:0,81 g; CK:20,72 g; Vanília öntet (7) EN:439,00 kJ, 104,39 kcal; FH:3,73 g; SZH:15,80 g; ZS:2,92 g; Tzs:1,58 g; SÓ:0,17 g; CK:15,08 g;
<b>ebéd</b>	EN:1690,66 kJ, 404,26 kcal; FH:9,40 g; SZH:70,55 g; ZS:9,15 g; Tzs:5,79 g; SÓ:0,31 g; CK:33,22 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; Tejles kiőrésű 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;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ, 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; Tzs:2,36 g; SÓ:0,51 g; CK:0,69 g; Pulyka nuggets tepsiiben sütte (1;3;6;7) EN:1122,86 kJ, 269,42 kcal; FH:16,66 g; SZH:10,78 g; ZS:17,74 g; Tzs:3,49 g; SÓ:2,21 g; CK:1,18 g; Tökfőzelék (1;7;12) EN:824,94 kJ, 198,26 kcal; FH:3,98 g; SZH:21,96 g; ZS:10,32 g; Tzs:2,75 g; SÓ:0,65 g; CK:4,91 g; Tejles kiőrésű 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;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416,22 kJ, 99,52 kcal; FH:0,99 g; SZH:16,99 g; ZS:2,79 g; Tzs:1,27 g; SÓ:0,36 g; CK:15,52 g; Tökmagos rántott csirkemellettel (1;3;5;6;7;8;11) EN:1880,02 kJ, 453,28 kcal; FH:24,53 g; SZH:22,39 g; ZS:29,37 g; Tzs:3,75 g; SÓ:1,11 g; CK:1,06 g; Petrezselymes párolt rizs (12) EN:1362,29 kJ, 326,62 kcal; FH:5,82 g; SZH:62,65 g; ZS:5,72 g; Tzs:0,78 g; SÓ:0,49 g; CK:0,13 g; Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12) EN:69,50 kJ, 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,02 g; CK:2,75 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416,22 kJ, 99,52 kcal; FH:0,99 g; SZH:16,99 g; ZS:2,79 g; Tzs:1,27 g; SÓ:0,36 g; CK:15,52 g; Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12) EN:812,27 kJ, 195,02 kcal; FH:15,82 g; SZH:4,14 g; ZS:12,71 g; Tzs:3,59 g; SÓ:0,80 g; CK:1,17 g; Bulgur (1;12) EN:1260,24 kJ, 302,22 kcal; FH:9,23 g; SZH:57,00 g; ZS:6,00 g; Tzs:0,72 g; SÓ:0,62 g; CK:0,77 g; Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12) EN:69,50 kJ, 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,02 g; CK:2,75 g;	Pogácsa (1;3;7;11;12) EN:958,50 kJ, 229,50 kcal; FH:3,60 g; SZH:23,90 g; ZS:8,95 g; Tzs:4,15 g; SÓ:0,00 g; CK:4,30 g;
<b>uzsonna</b>	Csirkeemell sült Kométa M EN:130,96 kJ, 31,32 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; Zsemle (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; CK:0,30 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;	Sonka csirkeemell sült Kométa M EN:130,96 kJ, 31,32 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; Kenyér félbarna szelettel (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;	Eurofood baromfikrém csirkemájjal EN:330,00 kJ, 79,20 kcal; FH:3,39 g; SZH:1,47 g; ZS:6,57 g; Tzs:1,65 g; SÓ:0,00 g; Teljes kiőrésű zsemle (1;6) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:0,77 g; Tzs:0,07 g; SÓ:0,56 g; CK:0,25 g; Kigyóuborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal; FH:0,14 g; SZH:0,62 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,01 g; CK:0,34 g;	Ízes levél (1;3;6;7;8;10;11) EN:772,50 kJ, 184,50 kcal; FH:2,70 g; SZH:24,60 g; ZS:8,15 g; Tzs:4,35 g; SÓ:0,75 g; CK:7,70 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glütén; 2-Rakéfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

**Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - LM - Laktózmentes**

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
<b>ebéd</b>	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:659,72 kJ, 158,25 kcal; FH:6,18 g; SZH:6,96 g; ZS:11,67 g; Tzs:2,83 g; SÓ:0,72 g; CK:0,92 g; Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12) EN:953,42 kJ, 228,79 kcal; FH:6,57 g; SZH:37,29 g; ZS:5,65 g; Tzs:0,61 g; SÓ:1,26 g; CK:3,74 g; Alma EN:261,75 kJ, 62,62 kcal; FH:0,72 g; SZH:12,60 g; ZS:0,72 g; SÓ:0,02 g; CK:18,00 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:758,94 kJ, 182,35 kcal; FH:3,80 g; SZH:28,39 g; ZS:5,67 g; Tzs:0,63 g; SÓ:0,81 g; CK:1,37 g; Főtt vöröslili EN:528,70 kJ, 126,48 kcal; FH:8,83 g; SZH:1,63 g; ZS:9,34 g; Tzs:2,44 g; SÓ:1,10 g; CK:0,30 g; Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:917,43 kJ, 220,52 kcal; FH:4,30 g; SZH:20,26 g; ZS:13,42 g; Tzs:3,89 g; SÓ:0,57 g; CK:1,26 g; Tejles kiórlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 g;	Sült pulykamell EN:702,92 kJ, 169,35 kcal; FH:22,17 g; ZS:8,91 g; Tzs:1,19 g; SÓ:0,99 g; Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902,03 kJ, 217,13 kcal; FH:19,49 g; SZH:3,71 g; ZS:13,78 g; Tzs:2,20 g; SÓ:0,90 g; CK:0,11 g; Bulgur (1) EN:481,10 kJ, 115,30 kcal; FH:3,69 g; SZH:22,76 g; ZS:1,80 g; Tzs:0,22 g; SÓ:0,60 g; CK:0,30 g; Káposztasaláta edesítőszerekkel (10;12) EN:83,40 kJ, 19,80 kcal; FH:0,90 g; SZH:3,30 g; ZS:0,13 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,02 g; CK:3,30 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:964,54 kJ, 231,27 kcal; FH:4,14 g; SZH:43,96 g; ZS:4,19 g; Tzs:0,48 g; SÓ:0,67 g; CK:27,66 g; Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12) EN:909,83 kJ, 218,45 kcal; FH:18,03 g; SZH:4,61 g; ZS:14,11 g; Tzs:3,94 g; SÓ:0,90 g; CK:1,27 g; Párolt rizs (diab.) (12) EN:556,63 kJ, 133,33 kcal; FH:2,53 g; SZH:27,32 g; ZS:1,49 g; Tzs:0,23 g; SÓ:0,60 g; CK:0,05 g;	Tavaszi vitaminleves (diab., lev. t.) (1;8;9;10;12) EN:116,59 kJ, 27,88 kcal; FH:0,61 g; SZH:2,71 g; ZS:1,58 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,46 g; CK:0,64 g; Sertéssült EN:908,44 kJ, 218,52 kcal; FH:19,32 g; SZH:0,37 g; ZS:15,45 g; Tzs:3,54 g; SÓ:1,07 g; Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1581,72 kJ, 379,44 kcal; FH:19,04 g; SZH:42,76 g; ZS:14,52 g; Tzs:4,00 g; SÓ:0,77 g; CK:2,87 g; Tejles kiórlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SO(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Fojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - B - Gluténmentes (és szója mentes)

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
<b>ebéd</b>	Zeller leves (9;10;12) EN:1128,84 kJ, 271,20 kcal; FH:5,94 g; SZH:41,34 g; ZS:8,43 g; Tzs:0,90 g; SÓ:1,59 g; CK:2,79 g. Roston sült pulykamell (10) EN:1613,43 kJ, 389,10 kcal; FH:44,49 g; SZH:1,26 g; ZS:22,80 g; Tzs:2,76 g; SÓ:2,64 g; CK:0,27 g.	Meggy leves kr. cukorral (10;12) EN:2135,68 kJ, 510,99 kcal; FH:4,05 g; SZH:114,90 g; ZS:1,86 g; Tzs:0,03 g; SÓ:0,06 g; CK:93,90 g. Parajos csirkeragu (12) EN:2827,89 kJ, 680,58 kcal; FH:71,04 g; SZH:24,96 g; ZS:32,73 g; Tzs:3,96 g; SÓ:3,51 g; CK:1,14 g.	Zöldszéges tarhonyaleves (9;10;12) EN:526,83 kJ, 126,90 kcal; FH:2,49 g; SZH:14,43 g; ZS:6,39 g; Tzs:0,69 g; SÓ:1,89 g; CK:3,90 g. Vagdalt szelet (12) EN:4018,71 kJ, 965,22 kcal; FH:66,18 g; SZH:46,29 g; ZS:56,64 g; Tzs:12,21 g; SÓ:5,07 g; CK:6,18 g.	Citromos csirkeragu leves (10;12) EN:3528,42 kJ, 847,68 kcal; FH:67,05 g; SZH:53,25 g; ZS:39,69 g; Tzs:6,54 g; SÓ:5,73 g; CK:2,88 g. Gyümölcszs D. (rizstej) (12) EN:7913,07 kJ, 1890,93 kcal; FH:25,26 g; SZH:409,74 g; ZS:15,66 g; Tzs:2,43 g; SÓ:0,78 g; CK:129,33 g.	Ribollita (10;12) EN:1554,60 kJ, 373,23 kcal; FH:19,14 g; SZH:49,71 g; ZS:10,65 g; Tzs:1,17 g; SÓ:5,97 g; CK:18,12 g. Rántott csirkeremell EN:7072,47 kJ, 1705,02 kcal; FH:97,83 g; SZH:106,80 g; ZS:97,95 g; Tzs:11,25 g; SÓ:9,30 g; CK:10,56 g.
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:2927,94 kJ, 702,42 kcal; FH:27,15 g; SZH:108,69 g; ZS:17,01 g; Tzs:1,89 g; SÓ:0,87 g; CK:21,75 g. Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:2356,20 kJ, 558,60 kcal; FH:6,72 g; SZH:109,20 g; ZS:8,19 g; Tzs:18,90 g; SÓ:0,00 g; CK:4,83 g.	Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:6348,00 kJ, 1523,16 kcal; FH:14,40 g; SZH:277,20 g; ZS:37,20 g; Tzs:3,90 g; SÓ:9,27 g; CK:18,00 g. Alma EN:654,36 kJ, 156,54 kcal; FH:1,80 g; SZH:31,50 g; ZS:1,80 g; SÓ:0,03 g; CK:45,00 g.	Burgonyafőzelék, magvaros (10;12) EN:4549,89 kJ, 1091,61 kcal; FH:22,77 g; SZH:194,76 g; ZS:22,86 g; Tzs:2,58 g; SÓ:2,16 g; CK:6,60 g. Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:2356,20 kJ, 558,60 kcal; FH:6,72 g; SZH:109,20 g; ZS:8,19 g; Tzs:18,90 g; SÓ:0,00 g; CK:4,83 g.	Petrezselymes burgonya (12) EN:3123,69 kJ, 748,53 kcal; FH:18,03 g; SZH:144,03 g; ZS:9,54 g; Tzs:1,08 g; SÓ:6,57 g; CK:5,76 g. Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:177,00 kJ, 42,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:6,00 g; ZS:0,75 g; SÓ:3,60 g; CK:0,75 g.	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(zsír: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(zsír: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(alkohol: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rizstej; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - H - Tej-, szójamentes

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ, 90,40 kcal; FH:1,98 g; SZH:13,78 g; ZS:2,81 g; Tzs:0,30 g; SÓ:0,53 g; CK:0,93 g.	Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:711,96 kJ, 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:38,30 g; ZS:0,62 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,02 g; CK:31,30 g.	Zöldeséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175,61 kJ, 42,30 kcal; FH:0,83 g; SZH:4,81 g; ZS:2,13 g; Tzs:0,23 g; SÓ:0,63 g; CK:1,30 g.	Citromos csirkeguleves (10;12) EN:1176,14 kJ, 282,56 kcal; FH:22,35 g; SZH:17,75 g; ZS:13,23 g; Tzs:2,18 g; SÓ:1,91 g; CK:0,96 g.	Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal; FH:6,38 g; SZH:16,57 g; ZS:3,55 g; Tzs:0,39 g; SÓ:1,99 g; CK:6,04 g.
	Roston sült pulykamell (10) EN:537,81 kJ, 129,70 kcal; FH:14,83 g; SZH:0,42 g; ZS:7,60 g; Tzs:0,92 g; SÓ:0,88 g; CK:0,09 g.	Parajos csirkeragu (12) EN:942,63 kJ, 226,86 kcal; FH:23,68 g; SZH:8,32 g; ZS:10,91 g; Tzs:1,32 g; SÓ:1,17 g; CK:0,38 g.	Vagdalt szelet (12) EN:1339,57 kJ, 321,74 kcal; FH:22,06 g; SZH:15,43 g; ZS:18,88 g; Tzs:4,07 g; SÓ:1,69 g; CK:2,06 g.	Gyümölcszsizs D. (rizstejtel) (12) EN:2637,69 kJ, 630,31 kcal; FH:8,42 g; SZH:136,58 g; ZS:5,22 g; Tzs:3,75 g; SÓ:3,10 g; CK:3,52 g.	Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal; FH:32,61 g; SZH:35,60 g; ZS:32,65 g; Tzs:3,75 g; SÓ:3,10 g; CK:3,52 g.
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:975,98 kJ, 234,14 kcal; FH:9,05 g; SZH:36,23 g; ZS:5,67 g; Tzs:0,63 g; SÓ:0,29 g; CK:7,25 g.	Glutén-tojásmentes szarvacskakörlet EN:2116,00 kJ, 507,72 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:12,40 g; Tzs:1,30 g; SÓ:3,09 g; CK:6,00 g.	Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1516,63 kJ, 363,87 kcal; FH:7,59 g; SZH:64,92 g; ZS:7,62 g; Tzs:0,86 g; SÓ:0,72 g; CK:2,20 g.	Petrezselymes burgonya (12) EN:1041,23 kJ, 249,51 kcal; FH:6,01 g; SZH:48,01 g; ZS:3,18 g; Tzs:0,36 g; SÓ:2,19 g; CK:1,92 g.	
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 g; CK:1,61 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.	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 g; CK:1,61 g.	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 g; CK:0,25 g.	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: Glutén; 2-Ráktélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376.28 kJ, 90.40 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.78 g; ZS:2.81 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.53 g; CK:0.93 g; Roston sült pulykamell (10) EN:537.81 kJ, 129.70 kcal; FH:14.83 g; SZH:0.42 g; ZS:7.60 g; TZS:0.92 g; SÓ:0.88 g; CK:0.09 g; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:975.98 kJ, 234.14 kcal; FH:9.05 g; SZH:36.23 g; ZS:5.67 g; TZS:0.63 g; SÓ:0.29 g; CK:7.25 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Meggyleves kr cukorral (10;12) EN:711.96 kJ, 170.33 kcal; FH:1.35 g; SZH:38.30 g; ZS:0.62 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.02 g; CK:31.30 g; Parajos csirkeragu (12) EN:942.63 kJ, 226.86 kcal; FH:23.88 g; SZH:8.32 g; ZS:10.91 g; TZS:1.32 g; SÓ:1.17 g; CK:0.38 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116.00 kJ, 507.72 kcal; FH:4.80 g; SZH:92.40 g; ZS:12.40 g; TZS:1.30 g; SÓ:3.09 g; CK:6.00 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;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175.61 kJ, 42.30 kcal; FH:0.83 g; SZH:4.81 g; ZS:2.13 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.63 g; CK:1.30 g; Vagdalt szelet (12) EN:1339.57 kJ, 321.74 kcal; FH:22.06 g; SZH:15.43 g; ZS:18.88 g; TZS:4.07 g; SÓ:1.69 g; CK:2.06 g; Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1516.63 kJ, 363.87 kcal; FH:7.59 g; SZH:64.92 g; ZS:7.62 g; TZS:0.86 g; SÓ:0.72 g; CK:2.20 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:1176.14 kJ, 282.56 kcal; FH:22.35 g; SZH:17.75 g; ZS:13.23 g; TZS:2.18 g; SÓ:1.91 g; CK:0.96 g; Gyümölcsrizs D. (rizstejlel) (12) EN:2637.69 kJ, 630.31 kcal; FH:8.42 g; SZH:136.58 g; ZS:5.22 g; TZS:0.81 g; SÓ:0.26 g; CK:43.11 g;	Ribollita (10;12) EN:518.20 kJ, 124.41 kcal; FH:6.38 g; SZH:16.57 g; ZS:3.55 g; TZS:0.39 g; SÓ:1.99 g; CK:6.04 g; Rántott csirkemell EN:2357.49 kJ, 568.34 kcal; FH:32.61 g; SZH:35.60 g; ZS:32.65 g; TZS:3.75 g; SÓ:3.10 g; CK:3.52 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:1041.23 kJ, 249.51 kcal; FH:6.01 g; SZH:48.01 g; ZS:3.18 g; TZS:0.36 g; SÓ:2.19 g; CK:1.92 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ, 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 g; CK:0.25 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula; mogyoró; diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.