

Étlap

normál

2025.11.03. - 2025.11.09.



Nyomtatás: 2025.10.29. 12:19

Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 11.03	Citromos tea Gépsonka Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Lencsegulyás Morzsás nudli Barack lekvár Porcukor szóráss Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Lencsegulyás Tejben rizs Kakaószóráss Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Kockasajt Kifli
Kedd 11.04	Forralt tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös zöldbableves Joghurtos csirkemell Zöldséges kuszkus	Tejfölös zöldbableves Paprikás burgonya 'virslivel' Csalamádé édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér	Csemege kolbász Delma margarin Zsemle Lilahagyma
Szerda 11.05	Kakaó Foszlós kalács	Tarhonya leves Főtt baromfivirslivel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci	Tarhonya leves Sertésragu Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci	Olasz Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Rágórépa
Csütörtök 11.06	Gyümölcs tea Kenőmájás Kenyér félbarna szeletelt Zöldpaprika	Tavaszi zöldségleves Savanyú vetre Durum főtt tészta köret Mongolsaláta édesítőszerrel	Tavaszi zöldségleves Rántott panírozott halrúd Petrezselymes párolt rizs Tartármártás	Gyümölcsjoghurt poharas Kifli teljes kiőrlésű
Péntek 11.07	Citromos tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Fahéjas szilva krémleves csicseriborsó zöldségragu Párolt rizs	Fahéjas szilva krémleves Krém kukoricásgombaszósz Főtt penne tészta Reszelt sajt	Magvas rúd

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
tízórai	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 mg; CK:9.12 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 mg; 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 mg; Kenyér 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 mg; CK:0.10 g;	Forralt 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 mg; 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 mg; CK:0.40 g; Teljes kiőrlésű 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 mg;	Kakao (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 mg; CK:17.40 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 mg; CK:6.00 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 mg; CK:8.04 g; Kenőmájás (9;10) EN:395.77 kJ, 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 mg; Kenyér 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 mg; CK:0.10 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 mg; CK:9.12 g; Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:166.82 kJ, 44.60 kcal; FH:3.14 g; SZH:2.24 g; ZS:2.49 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.92 g; Teljes kiőrlésű 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 mg; Jégsapretek 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 mg;
uzsonna	Kockasajt 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 mg; CK:0.10 g; Kifli 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 mg; 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 mg; CK:0.30 g; Liliahagyma (12) EN:16.54 kJ, 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	Csemege kolbász (6) EN:296.40 kJ, 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg; 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 mg; Kenyér 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 mg; CK:0.10 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 mg; CK:0.40 g;	Olasz (6;7;9;10) EN:279.89 kJ, 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg; 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 mg; Kenyér 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 mg; CK:0.10 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ, 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g; Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) 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 mg;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:913.50 kJ, 220.00 kcal; FH:4.30 g; SZH:18.85 g; ZS:13.90 g; TZS:7.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 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(éltelt zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakéfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2025.11.03. - 2025.11.09.

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

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
uzsonna	<p>Kockasajt (7) EN:195,33 kJ, 46,73 kcal; FH:3,96 g; SZH:1,50 g; ZS:2,69 g; TZS:1,46 g; SO:0,23 mg;</p> <p>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; SO:0,79 mg;</p>				

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(eltett zsírsav: g/adag); SO(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Raktélek; 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; szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd A	<p>Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294,68 kJ, 310,26 kcal; FH:17,04 g; SZH:26,80 g; ZS:14,77 g; TZS:4,19 g; SÓ:0,93 mg; CK:2,03 g</p> <p>Morzsa nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642,14 kJ, 393,75 kcal; FH:9,29 g; SZH:73,35 g; ZS:6,84 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,87 mg; CK:5,53 g</p> <p>Barack lekvár (12) EN:144,80 kJ, 34,20 kcal; FH:0,04 g; SZH:8,00 g; ZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,00 g</p> <p>Porcukor szóráz EN:251,75 kJ, 60,23 kcal; SZH:14,98 g; SÓ:0,00 mg; CK:14,98 g</p> <p>Teljes kiőrlésű 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 mg</p> <p>Körte EN:332,27 kJ, 79,48 kcal; FH:0,60 g; SZH:18,00 g; ZS:0,45 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,30 g</p>	<p>Tejfőlis zöldbabeleves (1;3;7;12) EN:463,78 kJ, 115,95 kcal; FH:3,57 g; SZH:15,14 g; ZS:4,51 g; TZS:1,52 g; SÓ:0,61 mg; CK:3,77 g</p> <p>Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12) EN:648,96 kJ, 155,84 kcal; FH:19,44 g; SZH:6,63 g; ZS:5,71 g; TZS:1,14 g; SÓ:0,24 mg; CK:1,32 g</p> <p>Zöldséges kuskusz (1;7;10;12) EN:1327,85 kJ, 317,69 kcal; FH:9,75 g; SZH:56,39 g; ZS:5,18 g; TZS:1,05 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,52 g</p>	<p>Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557,09 kJ, 133,72 kcal; FH:3,05 g; SZH:20,07 g; ZS:4,41 g; TZS:0,77 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,91 g</p> <p>Főtt baromfivirsl (9;10) EN:572,75 kJ, 137,02 kcal; FH:9,57 g; SZH:1,77 g; ZS:10,11 g; TZS:2,64 g; SÓ:1,19 mg; CK:0,65 g</p> <p>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 mg; CK:4,91 g</p> <p>Teljes kiőrlésű 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 mg</p> <p>Gesztenye Marci EN:248,60 kJ, 59,00 kcal; FH:0,70 g; SZH:9,20 g; ZS:2,04 g; TZS:1,80 g; CK:6,20 g</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281,31 kJ, 67,66 kcal; FH:1,74 g; SZH:8,82 g; ZS:2,71 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,87 g</p> <p>Savanyú vetreze (1;3;6;7;9;10;12) EN:1326,18 kJ, 317,73 kcal; FH:14,17 g; SZH:6,73 g; ZS:25,65 g; TZS:9,06 g; SÓ:0,82 mg; CK:2,53 g</p> <p>Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453,48 kJ, 348,76 kcal; FH:10,00 g; SZH:58,40 g; ZS:8,20 g; TZS:0,85 g; SÓ:0,67 mg; CK:0,88 g</p> <p>Mongolaláta édesítőszerrel (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 mg; CK:2,75 g</p>	<p>Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:632,65 kJ, 199,17 kcal; FH:1,95 g; SZH:35,90 g; ZS:4,93 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:31,52 g</p> <p>csicseriborsós zöldségragu (1;5;6;8;9;10;11;12) EN:622,28 kJ, 149,09 kcal; FH:4,51 g; SZH:17,58 g; ZS:7,07 g; TZS:2,44 g; SÓ:0,97 mg; CK:5,43 g</p> <p>Párolt rizs (10;12) EN:1209,77 kJ, 290,07 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,64 g; ZS:5,57 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,10 g</p>

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

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd B	<p>Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294,68 kJ; 310,26 kcal; FH:17,04 g; SZH:26,80 g; ZS:14,77 g; Tzs:4,19 g; SÓ:0,93 mg; CK:2,03 g;</p> <p>Tejben rizs (7) EN:1375,18 kJ; 328,09 kcal; FH:8,64 g; SZH:62,19 g; ZS:4,89 g; Tzs:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:26,49 g;</p> <p>Kakaósörös (1;5;6;7;8) EN:320,83 kJ; 76,75 kcal; FH:0,74 g; SZH:16,40 g; ZS:0,87 g; Tzs:0,51 g; SÓ:0,00 mg; CK:15,98 g;</p> <p>Tejles kiórlésű 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 mg;</p> <p>Körte EN:332,27 kJ; 79,48 kcal; FH:0,60 g; SZH:18,00 g; ZS:0,45 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,30 g;</p>	<p>Tejfőlés zöldbaleves (1;3;7;12) EN:483,78 kJ; 115,95 kcal; FH:3,57 g; SZH:15,14 g; ZS:4,51 g; Tzs:1,52 g; SÓ:0,61 mg; CK:3,77 g;</p> <p>Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1588,92 kJ; 380,84 kcal; FH:13,99 g; SZH:45,86 g; ZS:15,18 g; Tzs:3,35 g; SÓ:1,79 mg; CK:2,80 g;</p> <p>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94,10 kJ; 22,51 kcal; FH:0,65 g; SZH:4,68 g; ZS:0,10 g; Tzs:0,01 g; SÓ:1,49 mg; CK:0,40 g;</p> <p>Tejles kiórlésű 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 mg;</p>	<p>Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557,09 kJ; 133,72 kcal; FH:3,05 g; SZH:20,07 g; ZS:4,41 g; Tzs:0,77 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,91 g;</p> <p>Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1184,50 kJ; 283,73 kcal; FH:12,96 g; SZH:22,93 g; ZS:15,49 g; Tzs:4,78 g; SÓ:1,39 mg; CK:1,19 g;</p> <p>Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:821,66 kJ; 197,44 kcal; FH:4,51 g; SZH:29,38 g; ZS:6,64 g; Tzs:0,76 g; SÓ:0,98 mg; CK:16,29 g;</p> <p>Teljes kiórlésű 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 mg;</p> <p>Gesztenye Marci EN:248,60 kJ; 59,00 kcal; FH:0,70 g; SZH:9,20 g; ZS:2,04 g; Tzs:1,80 g; CK:6,20 g;</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281,31 kJ; 67,66 kcal; FH:1,74 g; SZH:6,92 g; ZS:2,71 g; Tzs:0,30 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,87 g;</p> <p>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109,40 kJ; 266,00 kcal; FH:13,70 g; SZH:21,20 g; ZS:13,90 g; Tzs:1,34 g; SÓ:2,28 mg; CK:0,70 g;</p> <p>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 mg; CK:0,13 g;</p> <p>Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754,81 kJ; 180,58 kcal; FH:1,37 g; SZH:3,41 g; ZS:1,82 g; Tzs:4,73 g; SÓ:0,35 mg; CK:3,23 g;</p>	<p>Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832,65 kJ; 199,17 kcal; FH:1,95 g; SZH:35,90 g; ZS:4,93 g; Tzs:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:31,52 g;</p> <p>Krémes kukoricásgombaszósz (1;6;7;10;12) EN:528,33 kJ; 125,52 kcal; FH:4,32 g; SZH:12,60 g; ZS:6,45 g; Tzs:2,15 g; SÓ:0,73 mg; CK:4,06 g;</p> <p>Főtt penne tészta (1;3) EN:1609,40 kJ; 386,45 kcal; FH:10,50 g; SZH:61,32 g; ZS:10,86 g; Tzs:1,14 g; SÓ:0,67 mg; CK:0,92 g;</p> <p>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 mg;</p>

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

ebéd	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12) EN:373,79 kJ, 90,34 kcal; FH:1,18 g; SZH:7,02 g; ZS:6,37 g; TZS:0,72 g; SÓ:0,59 mg; CK:0,19 g.	Magyaros zöldbablevés (1;10;12) EN:260,96 kJ, 62,88 kcal; FH:1,94 g; SZH:6,38 g; ZS:3,22 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,57 mg; CK:2,24 g.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254,07 kJ, 60,93 kcal; FH:1,80 g; SZH:10,27 g; ZS:1,34 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,35 mg; CK:0,66 g.	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:320,20 kJ, 77,19 kcal; FH:2,10 g; SZH:7,45 g; ZS:4,22 g; TZS:0,46 g; SÓ:0,73 mg; CK:2,19 g.	Fahéjas szilvaleves laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12) EN:736,50 kJ, 176,19 kcal; FH:2,01 g; SZH:30,14 g; ZS:5,09 g; TZS:2,48 g; SÓ:0,32 mg; CK:24,09 g.
	Sertéssült EN:906,44 kJ, 216,52 kcal; FH:19,32 g; SZH:0,37 g; ZS:15,45 g; TZS:3,54 g; SÓ:1,07 mg.	Sült csirkecombfilé EN:807,59 kJ, 194,39 kcal; FH:19,23 g; SZH:0,46 g; ZS:12,78 g; TZS:2,09 g; SÓ:1,10 mg.	Főtt virsli 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 mg; CK:0,30 g.	Vadás pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:759,88 kJ, 182,99 kcal; FH:13,62 g; SZH:7,84 g; ZS:10,82 g; TZS:1,96 g; SÓ:2,18 mg; CK:0,65 g.	Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12) EN:687,21 kJ, 165,08 kcal; FH:18,57 g; SZH:7,95 g; ZS:6,46 g; TZS:0,83 g; SÓ:0,93 mg; CK:0,83 g.
	Lencsefőzelék (laktózmentes) EN:1561,72 kJ, 379,44 kcal; FH:19,04 g; SZH:42,76 g; ZS:14,52 g; TZS:4,00 g; SÓ:0,77 mg; CK:2,87 g.	Kuskusz (1) EN:688,40 kJ, 164,92 kcal; FH:5,10 g; SZH:30,97 g; ZS:1,86 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,40 mg; CK:0,14 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 mg; CK:1,25 g.	Tészta köret, durum (1;3) EN:730,44 kJ, 175,28 kcal; FH:5,09 g; SZH:29,20 g; ZS:4,20 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,39 mg; CK:0,44 g.	Párolt barnarizs (diab.) (12) EN:679,09 kJ, 162,64 kcal; FH:2,69 g; SZH:32,57 g; ZS:2,32 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,20 mg; CK:0,27 g.
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:2,00 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg.	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 mg; CK:0,25 g.	Teljes kiőrlésű 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 mg.		
	Körte EN:398,73 kJ, 95,38 kcal; FH:0,72 g; SZH:21,60 g; ZS:0,54 g; SÓ:0,01 mg; CK:18,36 g.		Gesztenye Marci EN:248,60 kJ, 59,00 kcal; FH:0,70 g; SZH:9,20 g; ZS:2,04 g; TZS:1,80 g; CK:6,20 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(fejtettzsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktétlék; 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; szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - HCM - Hozzáadott cukormentes

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	<p>Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12) EN:373,79 kJ; 90,34 kcal; FH:1,18 g; SZH:7,02 g; ZS:6,37 g; TZS:0,72 g; SÓ:0,59 mg; CK:0,19 g.</p> <p>Sertésült 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 mg.</p> <p>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 mg; CK:2,87 g.</p> <p>Teljes kiőrlésű 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 mg.</p> <p>Körte EN:398,73 kJ; 95,38 kcal; FH:0,72 g; SZH:21,60 g; ZS:0,54 g; SÓ:0,01 mg; CK:18,36 g.</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:260,98 kJ; 62,88 kcal; FH:1,94 g; SZH:6,38 g; ZS:3,22 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,57 mg; CK:2,24 g.</p> <p>Sült csirkecombfilé EN:807,59 kJ; 194,39 kcal; FH:19,23 g; SZH:0,46 g; ZS:12,78 g; TZS:2,09 g; SÓ:1,10 mg.</p> <p>Kuszkus (1) EN:688,40 kJ; 164,92 kcal; FH:5,10 g; SZH:30,97 g; ZS:1,86 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,40 mg; CK:0,14 g.</p> <p>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 mg; CK:0,25 g.</p>	<p>Zöldszeg tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254,07 kJ; 60,93 kcal; FH:1,80 g; SZH:10,27 g; ZS:1,34 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,35 mg; CK:0,66 g.</p> <p>Főtt virsli 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 mg; CK:0,30 g.</p> <p>Tökfőzelék laktózmentes tejjel 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 mg; CK:1,26 g.</p> <p>Teljes kiőrlésű 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 mg.</p>	<p>Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:320,20 kJ; 77,19 kcal; FH:2,10 g; SZH:7,45 g; ZS:4,22 g; TZS:0,46 g; SÓ:0,73 mg; CK:2,19 g.</p> <p>Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:759,88 kJ; 182,99 kcal; FH:13,62 g; SZH:7,84 g; ZS:10,82 g; TZS:1,96 g; SÓ:2,18 mg; CK:0,65 g.</p> <p>Tészta köret, durum (1;3) EN:730,44 kJ; 175,28 kcal; FH:5,00 g; SZH:29,20 g; ZS:4,20 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,39 mg; CK:0,44 g.</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;8;10;12) EN:315,57 kJ; 75,36 kcal; FH:1,27 g; SZH:15,95 g; ZS:0,23 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,99 mg; CK:13,18 g.</p> <p>Zöldszeg csirkeragu (1;9;10;12) EN:687,21 kJ; 165,08 kcal; FH:18,57 g; SZH:7,95 g; ZS:6,46 g; TZS:0,83 g; SÓ:0,93 mg; CK:0,83 g.</p> <p>Párolt barnarizs (diab.) (12) EN:679,09 kJ; 162,64 kcal; FH:2,69 g; SZH:32,57 g; ZS:2,32 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,20 mg; CK:0,27 g.</p>

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: mg/adag); CK(cukor: g/adag); 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	<p>Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1019,02 kJ; 244,31 kcal; FH:18,38 g; SZH:26,87 g; ZS:6,84 g; TZS:1,14 g; SÓ:0,96 mg; CK:2,03 g.</p> <p>Morzsa nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642,14 kJ; 393,75 kcal; FH:9,29 g; SZH:73,35 g; ZS:6,84 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,87 mg; CK:5,53 g.</p> <p>Barack lekvár (12) EN:144,80 kJ; 34,20 kcal; FH:0,04 g; SZH:8,00 g; ZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,00 g.</p> <p>Porcukor EN:251,75 kJ; 60,23 kcal; SZH:14,98 g; SÓ:0,00 mg; CK:14,98 g.</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1612,51 kJ; 386,83 kcal; FH:15,39 g; SZH:5,63 g; ZS:33,46 g; TZS:9,81 g; SÓ:0,62 mg; CK:1,36 g.</p> <p>Körte EN:332,27 kJ; 79,48 kcal; FH:0,60 g; SZH:18,00 g; ZS:0,45 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,30 g.</p>	<p>Tejfőls zöldbablevés (1;3;7;12) EN:483,78 kJ; 115,95 kcal; FH:3,57 g; SZH:15,14 g; ZS:4,51 g; TZS:1,52 g; SÓ:0,61 mg; CK:3,77 g.</p> <p>Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12) EN:648,96 kJ; 155,84 kcal; FH:19,44 g; SZH:6,63 g; ZS:5,71 g; TZS:1,14 g; SÓ:0,24 mg; CK:1,32 g.</p> <p>Zöldséges kuszkus (1;7;10;12) EN:1327,85 kJ; 317,68 kcal; FH:9,75 g; SZH:56,39 g; ZS:5,18 g; TZS:1,05 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,52 g.</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:508,36 kJ; 121,95 kcal; FH:3,62 g; SZH:20,53 g; ZS:2,70 g; TZS:0,27 g; SÓ:0,70 mg; CK:1,33 g.</p> <p>Főtt virsli EN:440,58 kJ; 105,40 kcal; FH:7,36 g; SZH:1,36 g; ZS:7,78 g; TZS:2,03 g; SÓ:0,91 mg; CK:0,25 g.</p> <p>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 mg; CK:4,91 g.</p> <p>Tejes körörsü 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 mg.</p> <p>Gesztenye Marci EN:248,60 kJ; 59,00 kcal; FH:0,70 g; SZH:9,20 g; ZS:2,04 g; TZS:1,80 g; CK:6,20 g.</p>	<p>Tavaszi zöldséglevés (1;3;7;9;12) EN:281,31 kJ; 67,66 kcal; FH:1,74 g; SZH:8,92 g; ZS:2,71 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,87 g.</p> <p>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109,40 kJ; 266,00 kcal; FH:13,70 g; SZH:21,20 g; ZS:13,90 g; TZS:1,34 g; SÓ:2,28 mg; CK:0,70 g.</p> <p>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 mg; CK:0,13 g.</p> <p>Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754,81 kJ; 180,58 kcal; FH:1,37 g; SZH:3,41 g; ZS:17,82 g; TZS:4,73 g; SÓ:0,35 mg; CK:3,23 g.</p>	<p>Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832,65 kJ; 199,17 kcal; FH:1,95 g; SZH:35,90 g; ZS:4,93 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:31,52 g.</p> <p>csicseriborsós zöldségragu (1;5;6;8;9;10;11;12) EN:1109,40 kJ; 266,00 kcal; FH:13,70 g; SZH:21,20 g; ZS:13,90 g; TZS:1,34 g; SÓ:2,28 mg; CK:0,70 g.</p> <p>Párolt rizs (10;12) EN:1209,77 kJ; 290,07 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,64 g; ZS:5,57 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,10 g.</p>

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(tejtett zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rakték; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Élesztő; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:611,93 kJ, 147,29 kcal; FH:2,20 g; SZH:17,64 g; ZS:7,51 g; TZS:0,85 g; SÓ:0,71 mg; CK:3,59 g. Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1677,19 kJ, 403,62 kcal; FH:41,43 g; SZH:19,09 g; ZS:17,78 g; TZS:2,19 g; SÓ:1,10 mg; CK:1,32 g. Pírtott burgonya SP. (12) EN:1410,85 kJ, 338,87 kcal; FH:6,88 g; SZH:55,00 g; ZS:9,55 g; TZS:1,06 g; SÓ:1,31 mg; CK:2,20 g. Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43,00 kJ, 10,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,07 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,25 g.	Burgonyaleves (9;12) EN:499,71 kJ, 120,09 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,57 g; ZS:3,92 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,86 g. Fokhagymás sertéssült (12) EN:639,51 kJ, 153,88 kcal; FH:12,71 g; SZH:1,19 g; ZS:10,87 g; TZS:2,39 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g. Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:456,09 kJ, 109,26 kcal; FH:4,74 g; SZH:18,97 g; ZS:1,45 g; TZS:0,15 g; SÓ:1,62 mg; CK:4,03 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 mg; 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 mg; CK:15,00 g.	Szárazbableves (9;10;12) EN:795,85 kJ, 191,00 kcal; FH:8,82 g; SZH:26,51 g; ZS:5,45 g; TZS:0,62 g; SÓ:2,51 mg; CK:1,36 g. Szárnyas aprópecsenye (9;10;12) EN:1230,24 kJ, 296,09 kcal; FH:25,89 g; SZH:6,61 g; ZS:18,33 g; TZS:2,90 g; SÓ:0,80 mg; CK:0,74 g. Párolt barna rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 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 mg; CK:0,25 g.	Csontleves levesasztával (9;10;12) EN:244,14 kJ, 57,75 kcal; FH:1,62 g; SZH:12,00 g; ZS:0,32 g; TZS:0,03 g; SÓ:1,66 mg; CK:1,63 g. Csirkefalatok (10;12) EN:998,68 kJ, 240,40 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,35 g; ZS:15,06 g; TZS:2,37 g; SÓ:2,61 mg; CK:0,73 g. Tökfőzelék (12) EN:786,47 kJ, 189,27 kcal; FH:3,60 g; SZH:25,65 g; ZS:7,83 g; TZS:0,84 g; SÓ:3,02 mg; CK:3,70 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 mg; CK:1,61 g.	Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:436,41 kJ, 104,50 kcal; FH:0,57 g; SZH:24,75 g; ZS:0,24 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:20,15 g. Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433,80 kJ, 583,06 kcal; FH:14,33 g; SZH:84,05 g; ZS:20,25 g; TZS:5,12 g; SÓ:1,13 mg; CK:10,25 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(tejtett zsírsav, g/adag); SÓ(nátrium, mg/adag); CK(cukor, g/adag); 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	<p>Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:611.93 kJ, 147.29 kcal; FH:2.20 g; SZH:17.64 g; ZS:7.51 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.71 mg; CK:3.59 g.</p> <p>Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1677.19 kJ, 403.62 kcal; FH:41.43 g; SZH:19.09 g; ZS:17.78 g; TZS:2.19 g; SÓ:1.10 mg; CK:1.32 g.</p> <p>Pirított burgonya SP. (12) EN:1410.85 kJ, 338.87 kcal; FH:6.88 g; SZH:55.00 g; ZS:9.55 g; TZS:1.06 g; SÓ:1.31 mg; CK:2.20 g.</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ, 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g.</p> <p>Alma EN:218.12 kJ, 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g.</p>	<p>Burgonyaleves (9;12) EN:499.71 kJ, 120.09 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.57 g; ZS:3.92 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.86 g.</p> <p>Fokhagymás sertéssült (12) EN:639.51 kJ, 153.88 kcal; FH:12.71 g; SZH:1.19 g; ZS:10.87 g; TZS:2.39 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.04 g.</p> <p>Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:456.09 kJ, 109.26 kcal; FH:4.74 g; SZH:18.97 g; ZS:1.45 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.62 mg; CK:4.03 g.</p> <p>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 mg; CK:1.61 g.</p>	<p>Szárzabbaleves (9;10;12) EN:795.85 kJ, 191.00 kcal; FH:8.82 g; SZH:26.51 g; ZS:5.45 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.51 mg; CK:1.36 g.</p> <p>Szárnycs aprópecsenye (9;10;12) EN:1230.24 kJ, 296.09 kcal; FH:25.89 g; SZH:6.61 g; ZS:18.33 g; TZS:2.90 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.74 g.</p> <p>Párolt barna rizs (10;12) EN:1190.09 kJ, 284.74 kcal; FH:4.73 g; SZH:57.07 g; ZS:4.06 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.42 mg; CK:0.50 g.</p> <p>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 mg; CK:0.25 g.</p>	<p>Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:244.14 kJ, 57.75 kcal; FH:1.62 g; SZH:12.00 g; ZS:0.32 g; TZS:0.03 g; SÓ:1.66 mg; CK:1.63 g.</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:998.68 kJ, 240.40 kcal; FH:20.67 g; SZH:5.35 g; ZS:15.06 g; TZS:2.37 g; SÓ:2.61 mg; CK:0.73 g.</p> <p>Tökfőzelék (12) EN:786.47 kJ, 189.27 kcal; FH:3.60 g; SZH:25.65 g; ZS:7.83 g; TZS:0.84 g; SÓ:3.02 mg; CK:3.70 g.</p> <p>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 mg; CK:1.61 g.</p>	<p>Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:436.41 kJ, 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:20.15 g.</p> <p>Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433.80 kJ, 583.06 kcal; FH:14.33 g; SZH:84.05 g; ZS:20.25 g; TZS:5.12 g; SÓ:1.13 mg; CK:10.25 g.</p>

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: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkeltő; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:1835,79 kJ, 441,87 kcal; FH:6,60 g; SZH:52,92 g; ZS:22,53 g; TZS:2,55 g; SÓ:2,13 mg; CK:10,77 g. Lyoni csirkeleves SP: (12) EN:5031,57 kJ, 1210,86 kcal; FH:124,29 g; SZH:57,27 g; ZS:53,34 g; TZS:6,57 g; SÓ:3,30 mg; CK:3,96 g. Pírtott burgonya SP. (12) EN:4232,55 kJ, 1016,61 kcal; FH:20,64 g; SZH:165,00 g; ZS:28,65 g; TZS:3,18 g; SÓ:3,93 mg; CK:6,60 g. Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:129,00 kJ, 30,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:4,80 g; ZS:0,21 g; SÓ:0,00 mg; CK:3,75 g.	Burgonyaleves (9;12) EN:1499,13 kJ, 360,27 kcal; FH:6,78 g; SZH:55,71 g; ZS:11,76 g; TZS:1,32 g; SÓ:1,50 mg; CK:2,58 g. Fokhagymás sertéssült (12) EN:1918,53 kJ, 461,64 kcal; FH:38,13 g; SZH:3,57 g; ZS:32,61 g; TZS:7,17 g; SÓ:2,16 mg; CK:0,12 g. Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:1368,27 kJ, 327,78 kcal; FH:14,22 g; SZH:56,91 g; ZS:4,35 g; TZS:0,45 g; SÓ:4,86 mg; CK:12,09 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 mg; CK:4,83 g. Alma EN:654,36 kJ, 156,54 kcal; FH:1,80 g; SZH:31,50 g; ZS:1,80 g; SÓ:0,03 mg; CK:45,00 g.	Szárzabaleves (9;10;12) EN:2387,55 kJ, 573,00 kcal; FH:26,46 g; SZH:79,53 g; ZS:16,35 g; TZS:1,86 g; SÓ:7,53 mg; CK:4,08 g. Szárnyas aprópecsenye (9;10;12) EN:3690,72 kJ, 888,27 kcal; FH:77,67 g; SZH:19,83 g; ZS:54,99 g; TZS:8,70 g; SÓ:2,40 mg; CK:2,22 g. Párolt barna rizs (10;12) EN:3570,27 kJ, 854,22 kcal; FH:14,19 g; SZH:171,21 g; ZS:12,18 g; TZS:2,37 g; SÓ:1,26 mg; CK:1,50 g. Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:177,00 kJ, 42,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:6,00 g; ZS:0,15 g; SÓ:3,60 mg; CK:0,75 g.	Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:732,42 kJ, 173,25 kcal; FH:4,86 g; SZH:36,00 g; ZS:0,96 g; TZS:0,09 g; SÓ:4,98 mg; CK:4,89 g. Csirkefalatok (10;12) EN:2996,04 kJ, 721,20 kcal; FH:62,01 g; SZH:16,05 g; ZS:45,18 g; TZS:7,11 g; SÓ:7,83 mg; CK:2,19 g; mg; CK:30,75 g. Tökfőzelék (12) EN:2359,41 kJ, 567,81 kcal; FH:10,80 g; SZH:76,95 g; ZS:23,49 g; TZS:2,52 g; SÓ:9,06 mg; CK:11,10 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 mg; CK:4,83 g.	Körteleves kr. cukorral (10;12) EN:1309,23 kJ, 313,50 kcal; FH:1,71 g; SZH:74,25 g; ZS:0,72 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,00 mg; CK:60,45 g. Bolognai spagetti (9;10;12) EN:7301,40 kJ, 1749,18 kcal; FH:42,99 g; SZH:252,15 g; ZS:60,75 g; TZS:15,36 g; SÓ:3,39 mg; CK:30,75 g.