

Étlap

normál

2025.10.13. - 2025.10.19.



Nyomtatás: 2025.10.09. 5:36
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 10.13	Gyümölcs tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóubörka	SütőtökréMLEVES Levesgyöngy Zöldborsós sertésragu Bulgur	SütőtökréMLEVES Levesgyöngy Hentestokány Petrezselymes pároltrizz	Olasz Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt
Kedd 10.14	Forralt tej Virágméz Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt	Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mézes puszedli	Magyaros gombaleves Natúr sertésszelet Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mézes puszedli	Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika
Szerda 10.15	Kakaó Natúr vajkrém Kenyer félbarna szeletelt	Szárazbaleves Csikóstokány Durum főtt tészta köret Csalamádé édesítőszerrel	Szárazbaleves Pusztapörkölt szárnyasból* Csalamádé édesítőszerrel Kenyer félbarna szeletelt	Kockasajt Kifli teljes kiőrlésű Rágórépa
Csütörtök 10.16	Citromos tea Tavaszi felvágott Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt	Csontleves tésztával Rántott panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Tartármártás Körte	Csontleves tésztával Halas spagetti paradicsomos Reszelt sajt Körte	Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Péntek 10.17	Gyümölcs tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tavaszi zöldségleves Török lecsó Főtt tojás Párolt rizs 1/2 adag	Tavaszi zöldségleves Rántott sajt Burgonyapüré Káposztasaláta édesítőszerrel	Sajtos rúd
Szombat 10.18	Citromos tea Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tejfölös karfiolleves Pásztortarhonya Ecetes cékla édesítőszerrel	Tejfölös karfiolleves Pásztortarhonya Ecetes cékla édesítőszerrel	Poharas kefir Kifli

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
fizikai	<p>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;</p> <p>Kenőmájás (9;10) EN:395.77 kJ, 94.88 kcal; FH:4.77 g; SZH:29.94 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 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 g;</p> <p>Kigyóborika (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;</p>	<p>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 g; CK:9.40 g;</p> <p>Virágmező EN:273.50 kJ, 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 g; CK:16.20 g;</p> <p>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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (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;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8) EN:543.97 kJ, 129.14 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 g; CK:18.40 g;</p> <p>Natúr vajkrém (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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (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;</p>	<p>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;</p> <p>Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12) EN:230.09 kJ, 55.05 kcal; FH:3.10 g; SZH:0.71 g; ZS:4.39 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.56 g; CK:0.30 g;</p> <p>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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (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;</p>	<p>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;</p> <p>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;</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 g;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</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 g;</p> <p>Paradicsom EN:22.50 kJ, 5.40 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.39 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.36 g;</p> <p>Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ, 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 g; CK:8.05 g;</p> <p>Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ, 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:3.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g;</p>	
uzsonna	<p>Olasz (6;7;9;10) EN:419.83 kJ, 100.44 kcal; FH:4.11 g; SZH:0.09 g; ZS:9.24 g; TZS:3.44 g; SÓ:1.26 g;</p> <p>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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (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;</p>	<p>Magyaros túrókrém (7;10;12) EN:290.20 kJ, 69.30 kcal; FH:3.60 g; SZH:0.98 g; ZS:5.59 g; TZS:2.50 g; SÓ:0.45 g; CK:0.76 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű 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;</p> <p>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;</p>	<p>Kockasajt (7) EN:371.70 kJ, 88.90 kcal; FH:4.41 g; SZH:1.54 g; ZS:7.18 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.08 g; CK:1.54 g;</p> <p>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 g;</p> <p>Rágórépa (12) EN:50.40 kJ, 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:2.40 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.05 g; CK:0.60 g;</p>	<p>Főtt tojás (3) EN:414.29 kJ, 99.11 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 g;</p> <p>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;</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 g;</p>	<p>Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 g; CK:0.90 g;</p> <p>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 g;</p>		

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
ebéd A	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:798,89 kJ, 191,75 kcal; FH:2,97 g; SZH:25,01 g; ZS:8,75 g; TZS:2,67 g; SÓ:0,72 g; CK:8,02 g.	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409,12 kJ, 98,38 kcal; FH:3,81 g; SZH:11,53 g; ZS:4,03 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,58 g; CK:0,64 g.	Szárzabbaleves (1;3;9;12) EN:1040,78 kJ, 249,66 kcal; FH:12,39 g; SZH:37,27 g; ZS:5,53 g; TZS:0,72 g; SÓ:0,99 g; CK:2,10 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:0,52 g; CK:1,08 g.	Tavaszi zöldségleves (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 g; CK:0,87 g.	Tejfőls karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:482,66 kJ, 115,91 kcal; FH:3,19 g; SZH:10,96 g; ZS:6,52 g; TZS:1,97 g; SÓ:0,54 g; CK:1,11 g.		
	Levesgyöngy (1) EN:313,65 kJ, 75,00 kcal; FH:1,20 g; SZH:7,95 g; ZS:4,20 g; TZS:1,95 g; SÓ:0,00 g; CK:0,90 g.	Csirkepörkölt (1;9;12) EN:812,52 kJ, 195,41 kcal; FH:18,30 g; SZH:4,53 g; ZS:11,49 g; TZS:1,89 g; SÓ:0,89 g; CK:0,83 g.	Csikóstokány (1;7;9;12) EN:1455,93 kJ, 348,68 kcal; FH:16,31 g; SZH:4,73 g; ZS:29,22 g; TZS:10,43 g; SÓ:0,97 g; CK:1,22 g.	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1416,32 kJ, 339,50 kcal; FH:17,81 g; SZH:27,56 g; ZS:17,37 g; TZS:1,66 g; SÓ:2,97 g; CK:0,91 g.	Török lecsó (1;9;10;12) EN:462,81 kJ, 110,96 kcal; FH:3,30 g; SZH:13,48 g; ZS:4,86 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,81 g; CK:5,75 g.	Pásztortarhonya (1;3;6;7;9;10;12) EN:2602,03 kJ, 583,45 kcal; FH:21,95 g; SZH:67,76 g; ZS:24,52 g; TZS:6,82 g; SÓ:2,70 g; CK:1,41 g.		
	Zöldborsós sertésragu (1;10;12) EN:1252,61 kJ, 300,29 kcal; FH:16,29 g; SZH:10,64 g; ZS:21,21 g; TZS:6,45 g; SÓ:0,82 g; CK:2,82 g.	Tejfőls burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1388,81 kJ, 333,30 kcal; FH:6,93 g; SZH:45,87 g; ZS:13,14 g; TZS:3,71 g; SÓ:0,73 g; CK:2,61 g.	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1714,44 kJ, 411,34 kcal; FH:11,88 g; SZH:69,35 g; ZS:9,43 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,79 g; CK:1,05 g.	Petrezselymes burgonya (12) EN:1178,96 kJ, 282,68 kcal; FH:6,59 g; SZH:52,09 g; ZS:4,74 g; TZS:0,52 g; SÓ:0,72 g; CK:2,11 g.	Főtt tojás (3) EN:856,80 kJ, 204,00 kcal; FH:16,20 g; SZH:0,72 g; ZS:14,40 g; TZS:3,73 g; SÓ:0,43 g.	Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:51,60 kJ, 12,00 kcal; FH:0,36 g; SZH:1,92 g; ZS:0,09 g; SÓ:0,00 g; CK:1,50 g.		
	Bulgur (1;12) EN:1512,22 kJ, 362,66 kcal; FH:11,08 g; SZH:68,40 g; ZS:7,20 g; TZS:0,87 g; SÓ:0,73 g; CK:0,93 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 g.	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112,92 kJ, 27,01 kcal; FH:0,78 g; SZH:5,61 g; ZS:0,12 g; TZS:0,01 g; SÓ:1,79 g; CK:0,48 g.	Tartármátás (3;7;8;10;12) EN:880,69 kJ, 210,69 kcal; FH:1,61 g; SZH:4,00 g; ZS:20,79 g; TZS:5,51 g; SÓ:0,40 g; CK:3,77 g.	Párolt rizs 1/2 adag (12) EN:724,13 kJ, 173,65 kcal; FH:3,04 g; SZH:32,85 g; ZS:3,26 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,42 g; CK:0,08 g.			
		Mézes pusztedli (1;3;6) EN:323,00 kJ, 76,95 kcal; FH:1,14 g; SZH:13,49 g; ZS:1,90 g; TZS:1,33 g; SÓ:0,00 g; CK:6,08 g.		Körte EN:398,73 kJ, 95,38 kcal; FH:0,72 g; SZH:21,60 g; ZS:0,54 g; SÓ:0,01 g; CK:18,36 g.				

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
ebéd B	Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:798,89 kJ, 191,75 kcal; FH:2,97 g; SZH:25,01 g; ZS:8,75 g; TZS:2,67 g; SÓ:0,72 g; CK:8,02 g.	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409,12 kJ, 98,38 kcal; FH:3,81 g; SZH:11,53 g; ZS:4,03 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,58 g; CK:0,84 g.	Szárzabbaleves (1;3;9;12) EN:1040,78 kJ, 249,66 kcal; FH:12,39 g; SZH:37,27 g; ZS:5,53 g; TZS:0,72 g; SÓ:0,99 g; CK:2,10 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:0,30 g; SÓ:0,52 g; CK:1,08 g.	Tavaszi zöldségleves (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 g; CK:0,87 g.	Tejfőls karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:482,66 kJ, 115,91 kcal; FH:3,19 g; SZH:10,96 g; ZS:6,52 g; TZS:1,97 g; SÓ:0,54 g; CK:1,11 g.		
	Levesgyöngy (1) EN:313,65 kJ, 75,00 kcal; FH:1,20 g; SZH:7,95 g; ZS:4,20 g; TZS:1,95 g; SÓ:0,00 g; CK:0,90 g.	Natúr sertésszelet (1;12) EN:861,05 kJ, 205,82 kcal; FH:18,42 g; SZH:4,99 g; ZS:12,49 g; TZS:3,08 g; SÓ:0,89 g; CK:0,36 g.	Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1360,17 kJ, 325,77 kcal; FH:17,78 g; SZH:45,37 g; ZS:7,59 g; TZS:1,71 g; SÓ:1,06 g; CK:2,60 g.	Halás spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:2099,00 kJ, 503,00 kcal; FH:23,33 g; SZH:75,12 g; ZS:11,59 g; TZS:1,70 g; SÓ:1,32 g; CK:13,20 g.	Rántott sajt (1;3;6;7;10;11) EN:1137,75 kJ, 270,80 kcal; FH:11,90 g; SZH:21,25 g; ZS:15,45 g; TZS:6,06 g; SÓ:1,49 g; CK:0,26 g.	Pásztortarhonya (1;3;6;7;9;10;12) EN:2602,03 kJ, 583,45 kcal; FH:21,95 g; SZH:67,76 g; ZS:24,52 g; TZS:6,82 g; SÓ:2,70 g; CK:1,41 g.		
	Hentestokány (1;6;7;9;10;12) EN:1082,48 kJ, 259,76 kcal; FH:13,30 g; SZH:6,29 g; ZS:19,96 g; TZS:5,69 g; SÓ:1,26 g; CK:0,45 g.	Tökfőzelék (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.	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112,92 kJ, 27,01 kcal; FH:0,78 g; SZH:5,61 g; ZS:0,12 g; TZS:0,01 g; SÓ:1,79 g; CK:0,48 g.	Reszelt sajt (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.	Burgonyapüré (7) EN:807,22 kJ, 192,77 kcal; FH:5,67 g; SZH:36,02 g; ZS:2,80 g; TZS:1,29 g; SÓ:1,62 g; CK:4,82 g.	Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:51,60 kJ, 12,00 kcal; FH:0,36 g; SZH:1,92 g; ZS:0,09 g; SÓ:0,00 g; CK:1,50 g.		
	Petrezselymes párolt rizs (12) EN:1540,24 kJ, 369,31 kcal; FH:6,56 g; SZH:70,50 g; ZS:6,63 g; TZS:0,90 g; SÓ:0,57 g; CK:0,15 g.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) (1;6) 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.	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.	Körte EN:398,73 kJ, 95,38 kcal; FH:0,72 g; SZH:21,60 g; ZS:0,54 g; SÓ:0,01 g; CK:18,36 g.	Káposztasaláta édesítőszerrel (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.			
	Mézes puszelli (1;3;6) EN:323,00 kJ, 76,95 kcal; FH:1,14 g; SZH:13,49 g; ZS:1,90 g; TZS:1,33 g; SÓ:0,00 g; CK:5,08 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: *+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; szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
ebéd	<p>Brokkoli leves (12)</p> <p>EN:1011,36 kJ; 242,91 kcal; FH:8,61 g; SZH:34,14 g; ZS:7,06 g; TZS:0,72 g; SÓ:2,28 g; CK:4,05 g;</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (12)</p> <p>EN:1550,37 kJ; 373,56 kcal; FH:44,79 g; SZH:3,75 g; ZS:19,83 g; TZS:2,43 g; SÓ:2,10 g; CK:0,12 g;</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12)</p> <p>EN:673,86 kJ; 162,27 kcal; FH:2,40 g; SZH:20,94 g; ZS:7,71 g; TZS:0,90 g; SÓ:2,67 g; CK:0,90 g;</p> <p>Párolt csirkemell filé</p> <p>EN:1190,43 kJ; 285,69 kcal; FH:51,87 g; SZH:1,05 g; ZS:8,10 g; TZS:1,17 g; SÓ:2,46 g;</p>	<p>Ószi barackkrémleves rizskrémrel (12)</p> <p>EN:3225,00 kJ; 770,73 kcal; FH:5,85 g; SZH:166,32 g; ZS:8,22 g; TZS:0,93 g; SÓ:0,03 g; CK:1,25,37 g;</p> <p>Zöldésges-sonkás tészta (9;12)</p> <p>EN:9326,55 kJ; 2237,55 kcal; FH:68,67 g; SZH:319,68 g; ZS:73,14 g; TZS:9,93 g; SÓ:9,78 g; CK:32,61 g;</p>	<p>Zöldésg leves (9;10;12)</p> <p>EN:1156,38 kJ; 278,82 kcal; FH:4,53 g; SZH:29,46 g; ZS:15,66 g; TZS:1,74 g; SÓ:2,19 g; CK:4,29 g;</p> <p>Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12)</p> <p>EN:3844,44 kJ; 922,68 kcal; FH:43,35 g; SZH:12,57 g; ZS:77,25 g; TZS:22,65 g; SÓ:1,71 g; CK:0,81 g;</p>	<p>Daragaluska leves (9;10;12)</p> <p>EN:1951,29 kJ; 470,52 kcal; FH:13,80 g; SZH:48,57 g; ZS:27,36 g; TZS:3,00 g; SÓ:1,95 g; CK:3,84 g;</p> <p>Sült csirkecombfilé (10;12)</p> <p>EN:2245,14 kJ; 540,63 kcal; FH:50,28 g; SZH:2,37 g; ZS:36,48 g; TZS:5,79 g; SÓ:2,73 g; CK:0,51 g;</p>	<p>Sió 100 % narancslé (12)</p> <p>EN:1116,00 kJ; 264,00 kcal; FH:4,20 g; SZH:54,00 g; ZS:3,00 g; SÓ:0,03 g; CK:54,00 g;</p> <p>Roston sült pulykamell (10)</p> <p>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;</p>	<p>Párolt barna rizs (10;12)</p> <p>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 g; CK:1,50 g;</p> <p>Sárgarépa főzelék (12)</p> <p>EN:2333,76 kJ; 561,66 kcal; FH:8,01 g; SZH:77,67 g; ZS:23,61 g; TZS:2,67 g; SÓ:3,18 g; CK:20,43 g;</p> <p>Almás zellerfőzelék (9;10;12)</p> <p>EN:1874,28 kJ; 452,40 kcal; FH:7,11 g; SZH:39,90 g; ZS:28,26 g; TZS:3,00 g; SÓ:2,79 g; CK:4,99 g;</p> <p>Gluténmentes zsemle (Gergely)</p> <p>EN:2356,20 kJ; 568,60 kcal; FH:6,72 g; SZH:109,20 g; ZS:8,19 g; TZS:16,90 g; SÓ:0,00 g; CK:4,83 g;</p>	<p>Párolt barna rizs (10;12)</p> <p>EN:129,00 kJ; 30,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:4,80 g; ZS:0,21 g; SÓ:0,00 g; CK:3,75 g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12)</p> <p>EN:129,00 kJ; 30,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:4,80 g; ZS:0,21 g; SÓ:0,00 g; CK:3,75 g;</p>

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
ebéd	Brokkoli leves (12) EN:337,12 kJ, 80,97 kcal; FH:2,87 g; SZH:11,38 g; ZS:2,36 g; TZS:0,24 g; SÓ:0,76 g; CK:1,35 g; Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516,79 kJ, 124,52 kcal; FH:14,93 g; SZH:67,26 g; ZS:6,61 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,70 g; CK:0,04 g;	Fokhagymaleves (10;12) EN:224,62 kJ, 54,09 kcal; FH:0,80 g; SZH:6,98 g; ZS:2,57 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,89 g; CK:0,30 g; Párolt csirkemell filé EN:396,81 kJ, 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:18,23 g; ZS:2,70 g; TZS:0,39 g; SÓ:0,82 g;	Ószi barackkrémleves rizskrémrel (12) EN:1075,00 kJ, 256,91 kcal; FH:1,95 g; SZH:55,44 g; ZS:2,74 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,01 g; CK:41,79 g; Zöldséges-sontkás tészta (9;12) EN:3108,85 kJ, 745,85 kcal; FH:22,89 g; SZH:106,56 g; ZS:24,38 g; TZS:3,31 g; SÓ:3,28 g; CK:10,87 g;	Zöldség leves (9;10;12) EN:385,46 kJ, 92,94 kcal; FH:1,51 g; SZH:9,82 g; ZS:5,22 g; TZS:0,58 g; SÓ:0,73 g; CK:1,43 g; Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12) EN:1281,48 kJ, 307,56 kcal; FH:14,45 g; SZH:4,19 g; ZS:25,75 g; TZS:7,55 g; SÓ:0,57 g; CK:0,27 g;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:550,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:9,12 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,65 g; CK:1,28 g; Sült csirkecombfilé (10;12) EN:748,38 kJ, 180,21 kcal; FH:16,76 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; TZS:1,93 g; SÓ:0,91 g; CK:0,17 g;	Sió 100 % narancslé (12) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:1,40 g; SZH:18,00 g; ZS:1,00 g; SÓ:0,01 g; CK:18,00 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;		
	Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ, 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,09 g; CK:0,58 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 g; CK:1,25 g;	Sós kamrártás (9;12) EN:508,51 kJ, 122,20 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,23 g; ZS:4,12 g; TZS:0,42 g; SÓ:0,39 g; CK:1,65 g; Főtt burgonya, zóna (12) EN:862,28 kJ, 206,29 kcal; FH:5,50 g; SZH:44,00 g; ZS:0,44 g; TZS:0,05 g; SÓ:1,20 g; CK:1,76 g;		Almás zellerfőzelék (9;10;12) EN:624,76 kJ, 150,80 kcal; FH:2,37 g; SZH:13,30 g; ZS:9,42 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,93 g; CK:1,53 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;	Sárgarépa főzelék (12) EN:777,92 kJ, 187,22 kcal; FH:2,67 g; SZH:25,89 g; ZS:7,87 g; TZS:0,69 g; SÓ:1,06 g; CK:6,81 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;	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 g; CK:0,50 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 g; CK:1,25 g;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítás kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszkozőlünk. 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-Ráktétél; 3-Főjás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Fej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
ebéd	Brokkoli leves (12) EN:337,12 kJ, 80,97 kcal; FH:2,87 g; SZH:11,38 g; ZS:2,36 g; TZS:0,24 g; SÓ:0,76 g; CK:1,35 g. Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516,79 kJ, 124,52 kcal; FH:14,93 g; SZH:1,25 g; ZS:6,61 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,70 g; CK:0,04 g.	Fokhagymaleves (10;12) EN:224,62 kJ, 54,09 kcal; FH:0,80 g; SZH:6,98 g; ZS:2,57 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,89 g; CK:0,30 g. Párolt csirkemell filé (9;12) EN:396,81 kJ, 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:0,35 g; ZS:2,70 g; TZS:0,39 g; SÓ:0,62 g.	Ózibarackkrémleves rizskrémrel (12) EN:1075,00 kJ, 256,91 kcal; FH:1,95 g; SZH:55,44 g; ZS:2,74 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,01 g; CK:41,79 g. Zöldses-sonkás tészta (9;12) EN:3108,85 kJ, 745,85 kcal; FH:22,89 g; SZH:106,56 g; ZS:24,38 g; TZS:3,31 g; SÓ:3,28 g; CK:10,87 g.	Zöltség leves (9;10;12) EN:385,46 kJ, 92,94 kcal; FH:1,51 g; SZH:9,82 g; ZS:5,22 g; TZS:0,58 g; SÓ:0,73 g; CK:1,43 g. Aprócsenyé (paradicsom püre nélkül) (10;12) EN:1281,48 kJ, 307,56 kcal; FH:14,45 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; TZS:7,55 g; SÓ:0,57 g; CK:0,27 g.	Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:9,12 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,65 g; CK:1,28 g. Sült csirkecombfilé (10;12) EN:748,38 kJ, 180,21 kcal; FH:16,76 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; TZS:1,93 g; SÓ:0,91 g; CK:0,17 g.	Sió 100 % narancslé (12) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:1,40 g; SZH:18,00 g; ZS:1,00 g; SÓ:0,01 g; CK:18,00 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.		
	Párolt bama rizs (12) EN:1421,97 kJ, 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,09 g; CK:0,58 g. Écetes 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 g; CK:1,25 g.	Sóska mártás (9;12) EN:508,51 kJ, 122,20 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,23 g; ZS:4,12 g; TZS:0,42 g; SÓ:0,39 g; CK:11,65 g. Főtt burgonya, zóna (12) EN:862,28 kJ, 206,29 kcal; FH:5,50 g; SZH:44,00 g; ZS:0,44 g; TZS:0,05 g; SÓ:1,20 g; CK:1,76 g.		Almás zellerfőzelék (9;10;12) EN:624,76 kJ, 150,80 kcal; FH:2,37 g; SZH:13,30 g; ZS:9,42 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,93 g; CK:1,53 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.	Sárgarépa főzelék (12) EN:777,92 kJ, 187,22 kcal; FH:2,67 g; SZH:25,89 g; ZS:7,87 g; TZS:0,89 g; SÓ:1,06 g; CK:6,81 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.	Párolt bama 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 g; CK:0,50 g. Écetes 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 g; CK:1,25 g.		

Agha-Varga Hamza

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

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19		
tízórai	Gyümölcs tea (12) EN:141,58 kJ; 33,87 kcal; FH:0,02 g; SZH:8,20 g; ZS:3,00 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 g; CK:8,04 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.	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 g; CK:17,40 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.	Gyümölcs tea (12) EN:141,58 kJ; 33,87 kcal; FH:0,02 g; SZH:8,20 g; ZS:3,00 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 g; CK:8,04 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.			
	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.	Virágmez EN:273,50 kJ; 65,43 kcal; FH:0,08 g; SZH:16,20 g; SÓ:0,00 g; CK:16,20 g.	Natúr vajkrém (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.	Csitkemell sonka (6;7;9;10) EN:108,70 kJ; 26,00 kcal; FH:4,44 g; SZH:1,40 g; ZS:0,28 g; TZS:0,11 g; SÓ:0,46 g; CK:0,20 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.	Tauris csirkemell sonka EN:52,40 kJ; 12,40 kcal; FH:3,00 g; SZH:0,52 g; ZS:0,12 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,22 g; CK:0,04 g.			
	Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,58 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 szeletek (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.	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:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,58 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.			
	Kigyóborka (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.	Kenyér félbarna szeletek (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.	Szárazbaleves (1;3;9;12) EN:843,05 kJ; 202,21 kcal; FH:10,01 g; SZH:30,23 g; ZS:4,44 g; TZS:0,60 g; SÓ:0,78 g; CK:1,71 g.	Csontleves készítéssel (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.	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.	Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ; 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,58 g.			
ebéd	Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:709,77 kJ; 170,32 kcal; FH:2,65 g; SZH:21,54 g; ZS:8,07 g; TZS:2,58 g; SÓ:0,62 g; CK:6,99 g.	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409,12 kJ; 98,38 kcal; FH:3,81 g; SZH:11,53 g; ZS:4,03 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,58 g; CK:0,84 g.	Magyaros spagetti tk. (1;3;6;9;12) EN:696,45 kJ; 167,48 kcal; FH:15,71 g; SZH:3,90 g; ZS:9,84 g; TZS:1,62 g; SÓ:0,76 g; CK:0,72 g.	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 g; CK:0,70 g.	Török lecsó (1;9;10;12) EN:396,70 kJ; 95,11 kcal; FH:2,84 g; SZH:11,56 g; ZS:4,16 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,69 g; CK:4,92 g.	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13) 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 g; CK:0,87 g.	Paradicsom EN:15,00 kJ; 3,60 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,26 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 g; CK:0,24 g.		
	Levesgyöngy (1) EN:209,10 kJ; 50,00 kcal; FH:0,80 g; SZH:5,30 g; ZS:2,80 g; TZS:1,30 g; SÓ:0,00 g; CK:0,60 g.	Tejfőlés burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190,43 kJ; 285,70 kcal; FH:5,94 g; SZH:39,33 g; ZS:11,27 g; TZS:3,19 g; SÓ:0,63 g; CK:2,25 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.	Petrezselymes burgonya (12) EN:1039,18 kJ; 249,15 kcal; FH:5,84 g; SZH:46,09 g; ZS:4,08 g; TZS:0,46 g; SÓ:0,62 g; CK:1,87 g.	Főtt tojás (3) EN:428,40 kJ; 102,00 kcal; FH:8,10 g; SZH:0,36 g; ZS:7,20 g; TZS:1,87 g; SÓ:0,22 g.	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 g; CK:1,25 g.			
	Zöldborsós csirke ragu (1;10;12) EN:602,43 kJ; 144,57 kcal; FH:14,77 g; SZH:7,01 g; ZS:6,31 g; TZS:1,14 g; SÓ:0,73 g; CK:1,53 g.	Tejfőlés csirke ragu (1;7;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.	Magyaros túrókrém (7;10;12) EN:288,87 kJ; 68,99 kcal; FH:3,59 g; SZH:0,93 g; ZS:5,59 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,39 g; CK:0,73 g.	Tanfelmártás (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 g; CK:3,23 g.	Párolt rizs 1/2 adag (12) EN:620,72 kJ; 148,85 kcal; FH:2,60 g; SZH:28,15 g; ZS:2,80 g; TZS:0,37 g; SÓ:0,36 g; CK:0,06 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.	Mézes puszedli (1;3;6) EN:323,00 kJ; 76,95 kcal; FH:1,14 g; SZH:13,49 g; ZS:1,90 g; TZS:1,33 g; SÓ:0,00 g; CK:6,08 g.	Magyaros túrókrém (7;10;12) EN:288,87 kJ; 68,99 kcal; FH:3,59 g; SZH:0,93 g; ZS:5,59 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,39 g; CK:0,73 g.	Körte EN:332,27 kJ; 79,48 kcal; FH:0,60 g; SZH:16,00 g; ZS:0,45 g; SÓ:0,01 g; CK:15,30 g.	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711,00 kJ; 169,50 kcal; FH:4,50 g; SZH:21,75 g; ZS:6,90 g; TZS:3,20 g; SÓ:0,00 g; CK:0,90 g.				
uzsonna	Brokkolis zöldségpástetóm Eurofood EN:294,00 kJ; 70,50 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,00 g.	Magyaros túrókrém (7;10;12) EN:288,87 kJ; 68,99 kcal; FH:3,59 g; SZH:0,93 g; ZS:5,59 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,39 g; CK:0,73 g.	Kockasajt (7) EN:195,33 kJ; 46,73 kcal; FH:3,96 g; SZH:1,56 g; ZS:2,69 g; TZS:1,46 g; SÓ:0,23 g.	Poharas kefir (7) EN:473,34 kJ; 113,22 kcal; FH:5,95 g; SZH:8,05 g; ZS:6,30 g; TZS:3,42 g; SÓ:0,53 g; CK:8,05 g.	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711,00 kJ; 169,50 kcal; FH:4,50 g; SZH:21,75 g; ZS:6,90 g; TZS:3,20 g; SÓ:0,00 g; CK:0,90 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.			

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); TS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
uzsonna	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 g.	Teljes kiőrlésű 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.	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 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.		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	Zöldpaprika	Rágórépa (12)			Kenyér félbarna szeleteit (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.		

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

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
ebéd	Daragaluska leves (1;3;9;10;12) EN:117,37 kJ; 28,12 kcal; FH:0,95 g; SZH:4,80 g; ZS:0,51 g; TZS:0,14 g; SO:0,37 g; CK:0,75 g.	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:374,08 kJ; 90,20 kcal; FH:3,81 g; SZH:7,35 g; ZS:5,01 g; TZS:0,57 g; SO:0,65 g; CK:0,63 g.	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; SO:0,57 g; CK:2,24 g.	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:289,53 kJ; 69,99 kcal; FH:0,98 g; SZH:4,71 g; ZS:5,16 g; TZS:0,59 g; SO:0,91 g; CK:1,32 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; SO:0,73 g; CK:2,19 g.	Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:319,01 kJ; 76,43 kcal; FH:2,96 g; SZH:8,39 g; ZS:3,45 g; TZS:0,40 g; SO:0,61 g; CK:1,02 g.		
	Húspogácsa (10;12) EN:403,24 kJ; 96,47 kcal; FH:12,63 g; SZH:0,43 g; ZS:4,86 g; ZS:1,73 g; SO:0,72 g; CK:0,04 g.	Sült csirkemell EN:720,27 kJ; 173,50 kcal; FH:22,72 g; SZH:0,46 g; ZS:8,92 g; TZS:1,11 g; SO:1,05 g.	Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;9;12) EN:1741,73 kJ; 417,94 kcal; FH:27,85 g; SZH:44,50 g; ZS:14,29 g; TZS:2,51 g; SO:2,69 g; CK:4,43 g.	Teszta levesbetét (1;3) EN:230,97 kJ; 55,46 kcal; FH:1,50 g; SZH:8,76 g; ZS:1,58 g; TZS:0,16 g; SO:0,25 g; CK:0,13 g.	Olaszos sült csirkemell (1;10;12) EN:943,98 kJ; 227,32 kcal; FH:25,66 g; SZH:5,98 g; ZS:11,12 g; TZS:1,38 g; SO:1,21 g; CK:0,65 g.	Sertéspörkölt (1;9;12)		
	Sütőtök főzelék (1;7;12) EN:974,12 kJ; 234,14 kcal; FH:4,83 g; SZH:32,64 g; ZS:9,50 g; TZS:1,94 g; SO:0,76 g; CK:7,98 g.	Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12) EN:843,73 kJ; 202,83 kcal; FH:7,31 g; SZH:26,01 g; ZS:7,56 g; TZS:0,85 g; SO:0,74 g; CK:1,12 g.	Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802,00 kJ; 192,49 kcal; FH:15,13 g; SZH:9,94 g; ZS:9,69 g; TZS:1,64 g; SO:1,05 g; CK:1,32 g.	Párolt rizs (diab.) (12) EN:566,63 kJ; 133,33 kcal; FH:2,53 g; SZH:27,32 g; ZS:1,49 g; TZS:0,23 g; SO:0,60 g; CK:0,05 g.	Bulgur (1)			
	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; SO:0,70 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; SO:0,70 g.	Petrezselymes burgonya (12) EN:526,29 kJ; 126,13 kcal; FH:3,01 g; SZH:24,01 g; ZS:1,74 g; TZS:0,20 g; SO:0,70 g; CK:0,96 g.			Édesítőszerrel (10;12) EN:51,60 kJ; 12,00 kcal; FH:0,36 g; SZH:1,92 g; ZS:0,09 g; SO:0,00 g; CK:1,50 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(élesztés: g/adag); SO(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkeltő; 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.