

Étlap

normál

2025.10.20. - 2025.10.26.



Nyomtatás: 2025.10.16. 5:28

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő

10.20

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Frankfurti leves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás

Frankfurti leves
Darás metélt
Barack lekvár

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Kedd

10.21

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyer félbarna szeletelt
Kigyóborka

Lebbencsleves
Pulyka nuggets tepsiben
sütve
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Lebbencsleves
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi
Delma margarin
Zsemle
Lilahagyma

Szerda

10.22

Kakaó
Foszlós kalács

Vajasgaluska leves
Savanyú vetrece
Durum főtt tészta köret
Alma

Vajasgaluska leves
Milánói makaróni
Reszelt sajt
Alma

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű

Csütörtök

10.23

Péntek

10.24

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24	
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.66 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g; Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TS:0.93 g; SÓ:0.11 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TS:0.95 g; SÓ:0.10 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:8.04 g; Körözött (7;10;12) EN:204.16 kJ; 48.71 kcal; FH:3.93 g; SZH:1.13 g; ZS:3.09 g; TS:1.84 g; SÓ:0.16 g; CK:0.82 g; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK: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;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TS:2.20 g; SÓ:0.27 g; CK:17.40 g; Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.88 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TS:2.16 g; SÓ:0.52 g; CK:6.00 g;			
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TS: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; TS:0.95 g; SÓ:0.10 g; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TS:1.38 g; SÓ:0.45 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TS: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; TS: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;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TS:2.36 g; SÓ:0.04 g; CK:0.77 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; TS:0.07 g; SÓ:0.56 g;	Diákcsemege Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Pizzás tekerces	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Raktéllék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szojabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró; diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szézám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd A	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1009.62 kJ; 242.58 kcal; FH:10.20 g; SZH:12.26 g; ZS:16.89 g; TZS:5.66 g; SO:1.80 g; CK:2.36 g;</p> <p>Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ; 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:1.81 g; SO:1.99 g; CK:9.36 g;</p> <p>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; SO:0.00 g; CK:9.99 g;</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SO:0.43 g; CK:0.83 g;</p> <p>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; SO:2.21 g; CK:1.18 g;</p> <p>Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SO:0.43 g; CK:3.69 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; SO:0.47 g;</p>	<p>Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.99 g; SO:0.63 g; CK:1.04 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:25.85 g; TZS:9.06 g; SO:0.82 g; 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; SO:0.67 g; CK:0.88 g;</p> <p>Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SO:0.01 g; CK:15.00 g;</p>		

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd B	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1009,62 kJ, 242,58 kcal; FH:10,20 g; SZH:12,26 g; ZS:16,89 g; TZS:5,66 g; SÓ:1,80 g; CK:2,36 g;</p> <p>Darás metélt (1;3) EN:1776,22 kJ, 426,71 kcal; FH:10,69 g; SZH:65,77 g; ZS:13,26 g; TZS:1,48 g; SÓ:0,66 g; CK:1,01 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 g; CK:7,00 g;</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422,65 kJ, 101,41 kcal; FH:2,48 g; SZH:16,43 g; ZS:2,74 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,43 g; CK:0,83 g;</p> <p>Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1072,01 kJ, 256,99 kcal; FH:13,19 g; SZH:3,85 g; ZS:20,88 g; TZS:6,55 g; SÓ:0,71 g; CK:0,14 g;</p> <p>Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862,16 kJ, 207,16 kcal; FH:5,70 g; SZH:21,90 g; ZS:10,57 g; TZS:2,74 g; SÓ:0,61 g; CK:7,90 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 g;</p>	<p>Vajsgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347,87 kJ, 83,39 kcal; FH:2,42 g; SZH:9,50 g; ZS:3,86 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,63 g; CK:1,04 g;</p> <p>Milánói makaróni (1;3;8;10;12) EN:2230,45 kJ, 534,75 kcal; FH:19,49 g; SZH:74,78 g; ZS:17,26 g; TZS:3,78 g; SÓ:1,28 g; CK:9,39 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 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 g; CK:15,00 g;</p>		



ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Peter Csahogok (kezdő)

2025.10.20. - 2025.10.26.

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

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	Sertésraguleves (9;10;12) EN:1544.97 kJ, 369.32 kcal; FH:17.57 g; SZH:9.53 g; ZS:28.80 g; TZS:8.46 g; SÓ:1.24 g; CK:2.33 g; 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 g; Kuszkusz (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 g; CK:0.14 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;	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 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 g; CK:0.30 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; 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;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:298.88 kJ, 71.55 kcal; FH:3.82 g; SZH:9.41 g; ZS:1.98 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.60 g; CK:0.91 g; Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910.97 kJ, 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g; ZS:13.00 g; TZS:2.34 g; SÓ:2.59 g; CK:0.77 g; 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 g; CK:0.44 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:18.03 g;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Rákkfélek; 3-Tojás; 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
<p>ebéd</p> <p>Hagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:696.07 kJ; 167.42 kcal; FH:2.63 g; SZH:11.59 g; ZS:12.18 g; TZS:3.74 g; SÓ:0.73 g; CK:2.42 g;</p> <p>Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ; 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:1.81 g; SÓ:1.99 g; CK:9.36 g;</p> <p>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;</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 g; CK:0.83 g;</p> <p>Pulyka nuggets tepsiben sütve (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;</p> <p>Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 g; CK:3.69 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:0.82 g; CK:1.36 g;</p>	<p>Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 g; CK:1.04 g;</p> <p>Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910.97 kJ; 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g; ZS:13.00 g; TZS:2.34 g; SÓ:2.59 g; CK:0.77 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 g; CK:0.88 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 g; CK:15.00 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); EH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 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, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:495,32 kJ, 118,94 kcal; FH:2,02 g; SZH:20,01 g; ZS:3,37 g; TZS:0,99 g; SÓ:4,10 g; CK:1,53 g; Zöldséges apróhús (9;12) EN:1662,13 kJ, 399,05 kcal; FH:18,09 g; SZH:7,58 g; ZS:32,72 g; TZS:9,26 g; SÓ:1,78 g; CK:2,22 g; Gluténmentes tarhonya EN:2347,75 kJ, 559,80 kcal; FH:5,40 g; SZH:103,95 g; ZS:12,70 g; TZS:1,33 g; SÓ:3,13 g; CK:6,75 g;	Rizsleves (9;10;12) EN:569,13 kJ, 136,91 kcal; FH:2,10 g; SZH:20,10 g; ZS:5,28 g; TZS:0,61 g; SÓ:0,49 g; CK:0,82 g; Borsos tokány (12) EN:1606,35 kJ, 385,40 kcal; FH:18,89 g; SZH:3,62 g; ZS:32,64 g; TZS:9,76 g; SÓ:2,65 g; CK:0,67 g; Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1496,16 kJ, 359,72 kcal; FH:8,93 g; SZH:50,13 g; ZS:13,23 g; TZS:1,47 g; SÓ:2,07 g; CK:17,91 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;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615,52 kJ, 147,25 kcal; FH:0,92 g; SZH:34,05 g; ZS:0,53 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 g; CK:27,49 g; Zöldséges szárnyasragu (9;10;12) EN:698,66 kJ, 167,71 kcal; FH:13,62 g; SZH:9,96 g; ZS:8,05 g; TZS:1,34 g; SÓ:1,41 g; CK:0,73 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;		

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2025.10.20. - 2025.10.26.

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

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:495,32 kJ, 118,94 kcal; FH:2,02 g; SZH:20,01 g; ZS:3,37 g; TZS:0,99 g; SÓ:4,10 g; CK:1,53 g; Zöldséges apróhús (9;12) EN:1662,13 kJ, 399,05 kcal; FH:18,09 g; SZH:7,58 g; ZS:32,72 g; TZS:9,26 g; SÓ:1,78 g; CK:2,22 g; Gluténmentes tarhonya EN:2347,75 kJ, 559,80 kcal; FH:5,40 g; SZH:103,95 g; ZS:12,70 g; TZS:1,33 g; SÓ:3,13 g; CK:6,75 g;	Rizsleves (9;10;12) EN:569,13 kJ, 136,91 kcal; FH:2,10 g; SZH:20,10 g; ZS:5,28 g; TZS:0,61 g; SÓ:0,49 g; CK:0,82 g; Borsos tokány (12) EN:1606,35 kJ, 385,40 kcal; FH:18,89 g; SZH:3,62 g; ZS:32,64 g; TZS:9,76 g; SÓ:2,65 g; CK:0,67 g; Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1496,16 kJ, 359,72 kcal; FH:8,93 g; SZH:50,13 g; ZS:13,23 g; TZS:1,47 g; SÓ:2,07 g; CK:17,91 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;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615,52 kJ, 147,25 kcal; FH:0,92 g; SZH:34,05 g; ZS:0,53 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 g; CK:27,49 g; Zöldséges szármagyar (9;10;12) EN:698,66 kJ, 167,71 kcal; FH:13,62 g; SZH:9,96 g; ZS:8,05 g; TZS:1,34 g; SÓ:1,41 g; CK:0,73 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-Rákkeltő; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

*Kados Zoltán
Prizma Csoporthoz
Tóth Udem, Dolevo*

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

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	<p>Hagymaleves (10;12) EN:1485,96 kJ; 356,82 kcal; FH:6,06 g; SZH:60,03 g; ZS:10,11 g; TZS:2,97 g; SÓ:12,30 g; CK:4,59 g;</p> <p>Zöldséges apróhús (9;12) EN:4986,39 kJ; 1197,15 kcal; FH:54,27 g; SZH:22,74 g; ZS:98,16 g; TZS:27,78 g; SÓ:5,34 g; CK:6,66 g;</p> <p>Gluténmentes tarhonya EN:7043,25 kJ; 1679,40 kcal; FH:16,20 g; SZH:311,85 g; ZS:38,10 g; TZS:3,99 g; SÓ:9,39 g; CK:20,25 g;</p>	<p>Rizsleves (9;10;12) EN:1707,39 kJ; 410,73 kcal; FH:6,30 g; SZH:60,30 g; ZS:15,84 g; TZS:1,83 g; SÓ:1,47 g; CK:2,46 g;</p> <p>Borsos tokány (12) EN:4819,05 kJ; 1156,20 kcal; FH:56,67 g; SZH:10,86 g; ZS:97,92 g; TZS:29,28 g; SÓ:7,95 g; CK:2,01 g;</p> <p>Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:4488,48 kJ; 1079,16 kcal; FH:26,79 g; SZH:150,39 g; ZS:39,69 g; TZS:4,41 g; SÓ:6,21 g; CK:53,73 g;</p> <p>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;</p>	<p>Fahéjas almaleves kr. cukorral (10;12) EN:1846,56 kJ; 441,75 kcal; FH:2,76 g; SZH:102,15 g; ZS:1,59 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,03 g; CK:82,47 g;</p> <p>Zöldséges szárnyasragu (9;10;12) EN:2095,98 kJ; 503,13 kcal; FH:40,86 g; SZH:29,88 g; ZS:24,15 g; TZS:4,02 g; SÓ:4,23 g; CK:2,19 g;</p> <p>Párolt bama rizs (12) EN:4265,91 kJ; 1021,89 kcal; FH:16,71 g; SZH:201,78 g; ZS:15,93 g; TZS:2,97 g; SÓ:3,27 g; CK:1,74 g;</p>		