

# Étlap

normál

2025.12.01. - 2025.12.07.



Nyomtatás: 2025.11.27. 13:59

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 12.01	Citromos tea Főtt tojás Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Májgaluskaleves Tejben rizs Kakaószórás	Májgaluskaleves Túróval töltött gombóc Erdei gyümölcs öntet	Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa
<b>Kedd</b> 12.02	Gyümölcs tea Házi citromos halkrém Kenyér félbarna szeletelt	Zöldséges bableves Sertéspörkölt Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges bableves Sertésvagdalt Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
<b>Szerda</b> 12.03	Forralt tej Barack lekvár Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Sárgarépa krémleves Zsemle kocka Sült csirkecomb Petrezselymes pároltrizs Mongolsaláta édesítőszerekkel	Sárgarépa krémleves Zsemle kocka Pusztapörkölt sertéshúsból Mongolsaláta édesítőszerekkel	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
<b>Csütörtök</b> 12.04	Citromos tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Erőleves zöldséggel Pulyka nuggets tepsiben sütve Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves zöldséggel Bakonyi sertéstokány Bulgur	Sajtos rúd
<b>Péntek</b> 12.05	Kakaó Briós	Tejfölös zelleres burgonyaleves Sajt-tejföl feltét Főtt metélt tészta Alma Csoki figura	Tejfölös zelleres burgonyaleves Aszaltparadicsomos parmezános tészta Csoki figura Alma	Gyümölcsjoghurt poharas Kifli teljes kiőrlésű

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07	
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; 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 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: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 mg; CK:0.12 g; 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 mg; CK:0.12 g; Zala felvágott (9,10) EN:307.31 kJ, 73.52 kcal; FH:4.68 g; SZH:0.18 g; ZS:5.97 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.75 mg; CK:0.03 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 mg; 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; 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 mg; CK:0.60 g;	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 mg; CK:9.05 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 mg; CK:0.58 g; 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 mg; CK:0.12 g; Csirkemell sonka (6,7,9,10) EN:163.04 kJ, 39.01 kcal; FH:6.66 g; SZH:2.10 g; ZS:0.42 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.30 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 mg; 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; 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 mg; CK:0.72 g;	Forrájt tejjel (7) EN:372.00 kJ, 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 mg; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; 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; 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: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 mg; CK:0.12 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 mg; CK:0.46 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 mg; 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; Kigyóúborborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; 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 mg; CK:9.12 g; Kenyőmájás (1,3,6,7,9,10,11,13) 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; 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 mg; CK:0.25 g; Jégcsapretek EN:17.70 kJ, 4.23 kcal; FH:0.33 g; SZH:0.79 g; ZS:0.03 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; 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 mg; CK:0.90 g;	Kakao (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 mg; CK:18.40 g; Briós (1,3,6,7) EN:842.23 kJ, 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 g;			
	uzsonna							
					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;			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 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, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07	
ebéd A	Májgáluskaleves (1,3;7,9;10;12) EN:715,58 kJ, 169,88 kcal; FH:8,95 g; SZH:13,85 g; ZS:8,66 g; TZS:1,73 g; SÓ:0,69 mg; CK:4,10 g.	Zöldséges bableves (1,3;6;7;9;10;12) EN:684,62 kJ, 164,21 kcal; FH:7,61 g; SZH:13,35 g; ZS:3,74 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,52 g.	Sárgarépa krémleves (1,6;10;12) EN:485,29 kJ, 112,05 kcal; FH:1,81 g; SZH:13,35 g; ZS:5,55 g; TZS:0,65 g; SÓ:0,87 mg; CK:1,42 g.	Erdőleves zöldséggel (1,3;6;7;8;9;10;12;13) EN:331,50 kJ, 79,69 kcal; FH:1,96 g; SZH:10,87 g; ZS:3,05 g; TZS:0,33 g; SÓ:1,06 mg; CK:1,34 g.	Tejfőléis zelleres burgonyaleves (1;7;9;12) EN:641,01 kJ, 153,86 kcal; FH:3,04 g; SZH:16,93 g; ZS:7,99 g; TZS:2,55 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,73 g.	Tejfőléis zelleres burgonyaleves (1;7;9;12) EN:641,01 kJ, 153,86 kcal; FH:3,04 g; SZH:16,93 g; ZS:7,99 g; TZS:2,55 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,73 g.		
	Teljen rizs (7) EN:1567,31 kJ, 373,91 kcal; FH:9,90 g; SZH:70,61 g; ZS:5,69 g; TZS:2,89 g; SÓ:0,73 mg; CK:30,91 g.	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1355,48 kJ, 325,30 kcal; FH:15,44 g; SZH:4,36 g; ZS:27,20 g; TZS:7,94 g; SÓ:0,83 mg; CK:0,83 g.	Zsemle kocka (1;6;7) EN:171,30 kJ, 40,98 kcal; FH:1,41 g; SZH:8,55 g; ZS:0,10 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,24 mg; CK:0,09 g.	Pulyka nuggets tepsiiben 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 mg; CK:1,18 g.	Sajt-tejfel feltét (7) EN:903,97 kJ, 216,26 kcal; FH:9,96 g; SZH:2,38 g; ZS:18,43 g; TZS:10,41 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,90 g.			
	Kakaósörös (1;5;6;7;8) EN:401,03 kJ, 95,94 kcal; FH:0,93 g; SZH:20,51 g; ZS:1,08 g; TZS:0,64 g; SÓ:0,00 mg; CK:19,98 g.	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:942,88 kJ, 226,62 kcal; FH:5,08 g; SZH:33,62 g; ZS:7,73 g; TZS:0,89 g; SÓ:1,15 mg; CK:18,84 g.	Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12) EN:1103,73 kJ, 264,67 kcal; FH:35,21 g; SZH:1,54 g; ZS:12,99 g; TZS:2,68 g; SÓ:0,68 mg; CK:0,27 g.	Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:804,00 kJ, 192,26 kcal; FH:7,19 g; SZH:25,68 g; ZS:6,65 g; TZS:0,98 g; SÓ:1,05 mg; CK:11,01 g.	Főtt metélt tészta (1;3) EN:2084,84 kJ, 501,26 kcal; FH:12,25 g; SZH:71,54 g; ZS:18,27 g; TZS:1,95 g; SÓ:0,79 mg; CK:1,08 g.			
		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.	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 mg; CK:0,15 g.	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.	Alma EN:261,75 kJ, 62,62 kcal; FH:0,72 g; SZH:12,60 g; ZS:0,72 g; SÓ:0,02 mg; CK:18,00 g.			
			Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:83,40 kJ, 19,80 kcal; FH:0,90 g; SZH:3,30 g; ZS:3,30 g; SÓ:1,65 mg; CK:3,30 g.		Csoki figura (1;5;6;7;8) EN:0,00 kJ, 0,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:0,00 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,00 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: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glütén; 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, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Punatestűek.

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07	
ebéd B	Májgáluskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:715,58 kJ; 169,88 kcal; FH:8,95 g; SZH:13,65 g; ZS:8,66 g; TZS:1,73 g; SÓ:0,69 mg; CK:4,10 g.	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684,62 kJ; 164,21 kcal; FH:7,61 g; SZH:24,72 g; ZS:3,74 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,52 g.	Sárgarépa krémleves (1;6;10;12) EN:465,29 kJ; 112,05 kcal; FH:1,81 g; SZH:13,35 g; ZS:5,55 g; TZS:0,65 g; SÓ:0,87 mg; CK:1,42 g.	Erőleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13) EN:331,50 kJ; 79,69 kcal; FH:1,96 g; SZH:10,87 g; ZS:3,05 g; TZS:0,33 g; SÓ:1,06 mg; CK:1,34 g.	Tejfőbs zelleres burgonyaleves (1;7;9;12) EN:641,01 kJ; 153,86 kcal; FH:3,04 g; SZH:16,93 g; ZS:7,99 g; TZS:2,55 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,73 g.			
	Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8) EN:1902,02 kJ; 451,65 kcal; FH:12,02 g; SZH:77,20 g; ZS:9,45 g; TZS:2,04 g; SÓ:0,92 mg; CK:14,87 g.	Sertésragdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1281,48 kJ; 306,98 kcal; FH:14,11 g; SZH:23,68 g; ZS:17,16 g; TZS:5,28 g; SÓ:1,52 mg; CK:1,24 g.	Zsemle kocka (1;6;7)	Bakonyi sertéstokány (1;7;9;12) EN:1185,03 kJ; 283,84 kcal; FH:14,15 g; SZH:6,13 g; ZS:22,37 g; TZS:7,86 g; SÓ:0,90 mg; CK:1,12 g.	Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1635,38 kJ; 391,66 kcal; FH:14,02 g; SZH:66,86 g; ZS:6,99 g; TZS:1,88 g; SÓ:0,89 mg; CK:5,02 g.			
	Erdei gyümölcs öntet (1;8;10;12) EN:289,73 kJ; 69,11 kcal; FH:0,64 g; SZH:15,29 g; ZS:0,32 g; TZS:0,06 g; SÓ:0,11 mg; CK:13,59 g.	Parajfőzelék (1;7;12) EN:824,42 kJ; 197,71 kcal; FH:8,10 g; SZH:20,54 g; ZS:9,25 g; TZS:1,97 g; SÓ:0,91 mg; CK:5,32 g.	Pusztapörkölt sertéshusból (1;3;6;7;9;10;12) EN:1722,15 kJ; 412,37 kcal; FH:15,88 g; SZH:45,26 g; ZS:18,06 g; TZS:5,75 g; SÓ:1,03 mg; CK:2,60 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 mg; CK:0,93 g.	Csoki figura (1;5;6;7;8) EN:0,00 kJ; 0,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:0,00 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,00 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.	Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:83,40 kJ; 19,80 kcal; FH:0,90 g; SZH:3,30 g; ZS:3,30 g; SÓ:1,65 mg; CK:3,30 g.	Alma EN:261,75 kJ; 62,62 kcal; FH:0,72 g; SZH:12,60 g; ZS:0,72 g; SÓ:0,02 mg; CK:18,00 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: mg/adag); CK(kisukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktételt; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-C-sillagfű; 14-Puhatestűek.

# Étlap

diétás

2025.12.01. - 2025.12.07.



Nyomatás: 2025.11.27. 14:03

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

Agha-Varga Hamza - SHM - Sertéshúsmentes

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

12.01

Citromos tea  
Főtt tojás  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Csirkemájgaluska leves  
Tejben rizs  
Kakaószórás

Sonka csirkemell sült  
Köméta M  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Rágórépa

#### Kedd

12.02

Gyümölcs tea  
Házi citromos hájkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldséges bableves  
Pulyka nuggets tepsiben  
sütve  
Paradicsomos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Szerda

12.03

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Sárgarépa krémleves  
Zsemle kocka  
Zöldséges csirkecomb ragu  
Petrezselymes pároltrizs  
Mongolsaláta  
édesítőszerrel

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

#### Csütörtök

12.04

Citromos tea  
Eurofood baromfikrém  
csirkemájjal  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Jégcsapretek

Erőleves zöldséggel  
szárnyashúsgombóc  
Kerti főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtos rúd

#### Péntek

12.05

Kakaó  
Briós

Tejfölös zelleres  
burgonyaleves  
Aszaltparadicsomos  
parmezános tészta  
Banán  
Csoki figura

Gyümölcsjoghurt poharas  
Kifli teljes kiőrlésű



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

## ÉTLAP ( Iskola felsős diétás )

2025.12.01. - 2025.12.07.

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

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
<b>tízórai</b>	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; 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 mg; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 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;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Harcspástétom zölgfűszeres 30g (2;4) EN:418.50 kJ, 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.07 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 mg; CK:0.30 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ, 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g; Pacific Sargabarack Extra dzsem 25g EN:277.75 kJ, 66.00 kcal; FH:0.13 g; SZH:1.60 g; ZS:0.13 g; CK:15.75 g; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 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;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 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 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; Jégsapreték EN:17.70 kJ, 4.23 kcal; FH:0.33 g; SZH:0.79 g; ZS:0.03 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ, 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g; Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ, 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 mg; 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; 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 mg; CK:0.72 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: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: Glutén; 2-Raktélek; 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, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

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

Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
<p>Csirkemájgalluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:576.91 kJ, 138.55 kcal, FH:8.09 g, SZH:13.04 g, ZS:5.91 g, Tzs:1.12 g, SÓ:1.74 mg, CK:1.06 g.</p> <p>Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836.63 kJ, 201.34 kcal, FH:15.61 g, SZH:3.35 g, ZS:13.87 g, Tzs:2.97 g, SÓ:0.84 mg, CK:0.26 g.</p> <p>Bulgur (1) EN:1114.18 kJ, 267.00 kcal, FH:8.60 g, SZH:53.11 g, ZS:3.97 g, Tzs:0.49 g, SÓ:0.99 mg, CK:0.70 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>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>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 mg.</p> <p>Paradicsomos káposzta diab. (1;10;12) EN:898.40 kJ, 216.19 kcal, FH:5.82 g, SZH:26.86 g, ZS:9.21 g, Tzs:1.05 g, SÓ:0.85 mg, CK:8.88 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>Sárgarépakrémléves laktózmentes (1;7;10;12) EN:552.84 kJ, 132.60 kcal, FH:2.44 g, SZH:10.86 g, ZS:8.67 g, Tzs:3.37 g, SÓ:0.85 mg, CK:2.64 g.</p> <p>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 mg, CK:0.11 g.</p> <p>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 mg, CK:0.05 g.</p> <p>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 mg, CK:3.30 g.</p>	<p>Erdőleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:269.99 kJ, 64.58 kcal, FH:2.66 g, SZH:12.15 g, ZS:0.51 g, Tzs:0.08 g, SÓ:1.95 mg, CK:0.95 g.</p> <p>Hüspogácsa (10;12) EN:403.24 kJ, 96.47 kcal, FH:12.63 g, SZH:0.43 g, ZS:4.86 g, Tzs:1.73 g, SÓ:0.72 mg, CK:0.04 g.</p> <p>Kerti főzelék (1;7;10;12) EN:492.98 kJ, 117.16 kcal, FH:4.72 g, SZH:17.06 g, ZS:3.52 g, Tzs:0.97 g, SÓ:0.94 mg, CK:3.64 g.</p>	<p>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 mg, CK:1.37 g.</p> <p>Túró (7) EN:172.50 kJ, 41.10 kcal, FH:4.80 g, SZH:0.60 g, ZS:2.10 g, Tzs:1.44 g, SÓ:0.00 mg, CK:0.51 g.</p> <p>Tejföl (7) EN:350.11 kJ, 83.76 kcal, FH:1.32 g, SZH:1.52 g, ZS:8.00 g, Tzs:4.04 g, SÓ:0.04 mg, CK:1.52 g.</p> <p>Tészta köret teljes kiőrlésű (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>Alma EN:261.75 kJ, 62.62 kcal, FH:0.72 g, SZH:12.60 g, ZS:0.72 g, SÓ:0.02 mg, CK:18.00 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); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telítetlen zsírsav: g/adag); SO(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
ebéd	<p>Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:2060,46 kJ, 493,05 kcal; FH:2,67 g; SZH:115,83 g; ZS:1,41 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,09 mg; CK:96,06 g; Mustáros csirkeapró (10;12) EN:1665,48 kJ, 401,13 kcal; FH:45,57 g; SZH:8,94 g; ZS:20,19 g; TZS:2,46 g; SÓ:2,19 mg; CK:1,35 g;</p> <p>Párolt köles SP EN:3757,20 kJ, 901,08 kcal; FH:20,82 g; SZH:150,57 g; ZS:23,55 g; TZS:3,81 g; SÓ:2,40 mg; CK:3,63 g;</p>	<p>Daragluska leves (9;10;12) 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 mg; CK:3,84 g; Sertéssült (10) EN:3092,34 kJ, 744,06 kcal; FH:63,12 g; SZH:2,79 g; ZS:53,10 g; TZS:11,85 g; SÓ:4,89 mg; CK:0,33 g;</p> <p>Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:3275,25 kJ, 783,60 kcal; FH:41,70 g; SZH:133,32 g; ZS:8,55 g; TZS:0,81 g; SÓ:5,40 mg; CK:39,33 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 mg; CK:4,83 g;</p>	<p>Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:2545,59 kJ, 609,90 kcal; FH:9,96 g; SZH:92,58 g; ZS:7,95 g; TZS:0,87 g; SÓ:7,62 mg; CK:92,07 g; Rántott sertéskaraj EN:7769,04 kJ, 1871,64 kcal; FH:84,33 g; SZH:104,28 g; ZS:123,51 g; TZS:20,73 g; SÓ:9,36 mg; CK:10,56 g;</p> <p>Burgonyapüré (12) EN:2961,51 kJ, 709,14 kcal; FH:15,72 g; SZH:137,22 g; ZS:9,66 g; TZS:2,40 g; SÓ:3,60 mg; CK:11,19 g;</p>	<p>Zöldségleves (9;10;12) EN:1815,45 kJ, 434,28 kcal; FH:9,81 g; SZH:92,58 g; ZS:1,74 g; TZS:0,18 g; SÓ:7,14 mg; CK:8,76 g; Rakott kelkáposzta (9;12) EN:5794,05 kJ, 1390,96 kcal; FH:48,78 g; SZH:128,91 g; ZS:75,15 g; TZS:17,37 g; SÓ:7,74 mg; CK:9,33 g;</p> <p>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;</p>	<p>Sütőtökkrémleves (10;12) EN:3469,77 kJ, 833,67 kcal; FH:8,04 g; SZH:132,27 g; ZS:29,94 g; TZS:3,87 g; SÓ:2,43 mg; CK:58,95 g; Olaszos csirkeragu (10;12) EN:1774,02 kJ, 427,11 kcal; FH:45,84 g; SZH:15,78 g; ZS:19,95 g; TZS:2,46 g; SÓ:2,10 mg; CK:0,03 g;</p> <p>Tört burgonya (12) EN:3057,18 kJ, 731,40 kcal; FH:19,50 g; SZH:156,00 g; ZS:1,56 g; TZS:0,18 g; SÓ:3,03 mg; CK:6,24 g;</p> <p>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 mg; CK:0,75 g;</p>

# ÉTLAP ( Iskola alsós érzékeny )

2025.12.01. - 2025.12.07.

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

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
ebéd	<p>Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:686,82 kJ; 164,35 kcal; FH:0,89 g; SZH:38,61 g; ZS:0,47 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,03 mg; CK:32,02 g.</p> <p>Mustáros csirkeapró (10;12) EN:555,16 kJ; 133,71 kcal; FH:15,19 g; SZH:2,98 g; ZS:6,75 g; Tzs:0,82 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,45 g.</p> <p>Párolt köles SP EN:1252,40 kJ; 300,36 kcal; FH:6,94 g; SZH:50,19 g; ZS:7,85 g; Tzs:1,27 g; SÓ:0,80 mg; CK:1,21 g.</p>	<p>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 mg; CK:1,28 g.</p> <p>Sertéssült (10) EN:1030,78 kJ; 248,02 kcal; FH:21,04 g; SZH:0,93 g; ZS:17,70 g; Tzs:3,95 g; SÓ:1,63 mg; CK:0,11 g.</p> <p>Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:1091,75 kJ; 261,20 kcal; FH:13,90 g; SZH:44,44 g; ZS:2,85 g; Tzs:0,27 g; SÓ:1,80 mg; CK:13,11 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>Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:848,63 kJ; 203,30 kcal; FH:3,32 g; SZH:41,38 g; ZS:2,65 g; Tzs:0,29 g; SÓ:2,54 mg; CK:30,69 g.</p> <p>Rántott sertéskaraj EN:2589,68 kJ; 623,88 kcal; FH:28,11 g; SZH:34,76 g; ZS:41,17 g; Tzs:6,91 g; SÓ:3,12 mg; CK:3,52 g.</p> <p>Burgonyapüré (12) EN:987,17 kJ; 236,38 kcal; FH:5,24 g; SZH:45,74 g; ZS:3,22 g; Tzs:0,80 g; SÓ:1,20 mg; CK:3,73 g.</p>	<p>Zöldségleves (9;10;12) EN:605,15 kJ; 144,76 kcal; FH:3,27 g; SZH:30,86 g; ZS:0,58 g; Tzs:0,06 g; SÓ:2,38 mg; CK:2,92 g.</p> <p>Rakott kelkáposzta (9;12) EN:1931,35 kJ; 463,66 kcal; FH:16,26 g; SZH:42,97 g; ZS:25,05 g; Tzs:5,79 g; SÓ:2,58 mg; CK:3,11 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>Sütőtökkrémleves (10;12) EN:1156,59 kJ; 277,88 kcal; FH:2,68 g; SZH:44,09 g; ZS:9,98 g; Tzs:1,29 g; SÓ:0,81 mg; CK:19,65 g.</p> <p>Olaszos csirkeragu (10;12) EN:591,34 kJ; 142,37 kcal; FH:15,28 g; SZH:5,26 g; ZS:6,65 g; Tzs:0,82 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g.</p> <p>Tört burgonya (12) EN:1019,06 kJ; 243,80 kcal; FH:6,50 g; SZH:52,00 g; ZS:0,52 g; Tzs:0,06 g; SÓ:1,01 mg; CK:2,08 g.</p> <p>Csemege uborka edesítő 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>

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(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktűlék; 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.

*Remény Tibor*

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

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
ebéd	<p>Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:686,82 kJ; 164,35 kcal; FH:0,89 g; SZH:38,61 g; ZS:0,47 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,03 mg; CK:32,02 g.</p> <p>Mustáros csirkeapró (10;12) EN:555,16 kJ; 133,71 kcal; FH:15,19 g; SZH:2,98 g; ZS:6,73 g; TZS:0,82 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,45 g.</p> <p>Párolt köles SP EN:1252,40 kJ; 300,36 kcal; FH:6,94 g; SZH:50,19 g; ZS:7,85 g; TZS:1,27 g; SÓ:0,80 mg; CK:1,21 g.</p>	<p>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 mg; CK:1,28 g.</p> <p>Sertéssült (10) EN:1030,78 kJ; 248,02 kcal; FH:21,04 g; SZH:0,93 g; ZS:17,70 g; TZS:3,95 g; SÓ:1,63 mg; CK:0,11 g.</p> <p>Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:1091,75 kJ; 261,20 kcal; FH:13,90 g; SZH:44,44 g; ZS:2,85 g; TZS:0,27 g; SÓ:1,80 mg; CK:13,11 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>Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levestetét nélkül SP (9;10;12) EN:848,53 kJ; 203,30 kcal; FH:3,32 g; SZH:41,38 g; ZS:2,65 g; TZS:0,29 g; SÓ:2,54 mg; CK:30,69 g.</p> <p>Rántott sertéskaraj EN:2589,68 kJ; 623,88 kcal; FH:28,11 g; SZH:34,76 g; ZS:41,17 g; TZS:6,91 g; SÓ:3,12 mg; CK:3,52 g.</p> <p>Burgonyapüré (12) EN:987,17 kJ; 236,38 kcal; FH:5,24 g; SZH:45,74 g; ZS:3,22 g; TZS:0,80 g; SÓ:1,20 mg; CK:3,73 g.</p>	<p>Zöldségleves (9;10;12) EN:605,15 kJ; 144,76 kcal; FH:3,27 g; SZH:30,86 g; ZS:0,58 g; TZS:0,06 g; SÓ:2,38 mg; CK:2,92 g.</p> <p>Rakott keltáposzta (9;12) EN:1931,35 kJ; 463,66 kcal; FH:16,26 g; SZH:42,97 g; ZS:25,05 g; TZS:5,79 g; SÓ:2,58 mg; CK:3,11 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>Sütőtökrémleves (10;12) EN:1156,59 kJ; 277,89 kcal; FH:2,68 g; SZH:44,09 g; ZS:9,98 g; TZS:1,29 g; SÓ:0,81 mg; CK:19,65 g.</p> <p>Olaszos csirkeragu (10;12) EN:591,34 kJ; 142,37 kcal; FH:15,28 g; SZH:5,26 g; ZS:6,65 g; TZS:0,82 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g.</p> <p>Tört burgonya (12) EN:1019,06 kJ; 243,80 kcal; FH:6,50 g; SZH:52,00 g; ZS:0,52 g; TZS:0,06 g; SÓ:1,01 mg; CK:2,08 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>

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-Glütén; 2-Raktélik; 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; szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.