

Étlap

normál

2025.11.10. - 2025.11.16.



Nyomatás: 2025.11.06. 5:10
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 11.10	Citromos tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Húsgaluskaes Tejbedara Fahéjszórás	Húsgaluskaes Mák szórás Főtt metélt tészta	Sertés párizsi Delma margarin Zsemle Paradicsom
Kedd 11.11	Vaníliás tej Molnárka	Reszelttésztaes Füstölthús kockák Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelttésztaes Fűszeres sült csirkemellfilé Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Libaszír Kenyer félbarna szeletelt Lilahagyma
Szerda 11.12	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves tésztaal Rántott panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Junior saláta édesítőszerekkel	Csontleves tésztaal Csikóstokány Bulgur	Gépsonka Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Kígyóborka
Csütörtök 11.13	Citromos tea Főtt tojás Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt	Sárgaborsó krémleves Zsemle kocka Zöldfűszeres sertésragu Petrezselymes pároltrisz Csemege uborka édesítő szerekkel	Sárgaborsó krémleves Zsemle kocka Vadász ragu Petrezselymes burgonya	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika
Péntek 11.14	Forralt tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zöldséges burgonyaleves Tejfölös túró Porcukor Főtt metélt tészta	Zöldséges burgonyaleves Piskóta kocka Csoki öntet	Pogácsa sajtos

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
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; 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 mg; CK:0,90 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg; 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 mg; CK:0,24 g;	Vanília tej (7) EN:472,70 kJ, 112,09 kcal; FH:6,00 g; SZH:15,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:12,90 g; Molnárka (1;3;6;7) EN:763,08 kJ, 187,34 kcal; FH:5,59 g; SZH:29,79 g; ZS:4,99 g; TZS:2,06 g; SÓ:0,62 mg; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	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; Snidlinges túrókrém (7;10;12) EN:291,05 kJ, 69,53 kcal; FH:3,51 g; SZH:0,63 g; ZS:5,82 g; TZS:2,55 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,51 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	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:207,14 kJ, 49,56 kcal; FH:4,05 g; SZH:0,18 g; ZS:3,60 g; TZS:0,93 g; SÓ:0,11 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 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 mg; CK:0,10 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 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:3,67 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,40 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal; FH:0,14 g; SZH:0,62 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,01 mg; CK:0,34 g;
uzsonna	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; TZS:1,38 g; SÓ:0,45 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; 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; 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 mg; CK:0,24 g;	Libazsír EN:562,59 kJ, 134,59 kcal; FH:0,07 g; ZS:14,85 g; TZS:4,52 g; SÓ:0,00 mg; 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 mg; CK:0,10 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 mg; CK:0,51 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 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 mg; 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 mg; CK:0,34 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 mg; CK:0,32 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Tejles kiőrésű zsemle (1;6) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:0,77 g; TZS:0,07 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,25 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 mg; CK:0,48 g;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7) EN:959,74 kJ, 229,60 kcal; FH:5,22 g; SZH:19,39 g; ZS:14,45 g; TZS:7,05 g; SÓ:0,44 mg; CK:0,50 g;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
ebéd A	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650,33 kJ, 156,11 kcal; FH:6,56 g; SZH:8,49 g; ZS:10,54 g; TZS:2,78 g; SÓ:0,52 mg; CK:1,07 g; Tejbedara (1;7) EN:1155,88 kJ, 275,33 kcal; FH:9,46 g; SZH:46,88 g; ZS:5,54 g; TZS:3,07 g; SÓ:0,40 mg; CK:29,55 g; Fahéjszórás (1;10) EN:175,47 kJ, 41,98 kcal; FH:0,02 g; SZH:10,39 g; ZS:0,02 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,99 g;	Reszelttésztalevés (1;3;7;9;12) EN:190,42 kJ, 45,68 kcal; FH:1,29 g; SZH:7,35 g; ZS:1,16 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,80 mg; CK:0,90 g; Füstölt húskockák (6;7;9;10) EN:514,18 kJ, 122,93 kcal; FH:9,36 g; SZH:0,19 g; ZS:9,36 g; TZS:3,12 g; SÓ:2,81 mg; Szárzabb főzelek (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1609,65 kJ, 386,13 kcal; FH:17,59 g; SZH:48,28 g; ZS:13,46 g; TZS:3,77 g; SÓ:0,83 mg; CK:4,15 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;	Szerda 11.12 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:0,48 mg; CK:1,08 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 mg; CK:0,70 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 mg; CK:1,87 g; Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:37,00 kJ, 9,00 kcal; FH:0,40 g; SZH:1,20 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,25 g;	Csütörtök 11.13 Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:898,31 kJ, 200,08 kcal; FH:12,44 g; SZH:25,19 g; ZS:2,95 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,48 mg; CK:0,96 g; Zsemle kocka (1;6;7) EN:114,20 kJ, 27,32 kcal; FH:0,94 g; SZH:5,70 g; ZS:0,07 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,16 mg; CK:0,06 g; Zöldfűszeres sertesragu (1;8;10;12) EN:1053,54 kJ, 252,15 kcal; FH:13,26 g; SZH:3,95 g; ZS:20,31 g; TZS:6,47 g; SÓ:0,74 mg; CK:0,64 g; Petrezselymes párolt rizs (12) EN:1362,29 kJ, 326,62 kcal; FH:5,82 g; SZH:62,65 g; ZS:5,72 g; TZS:0,78 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,13 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;	Péntek 11.14 Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:381,55 kJ, 91,81 kcal; FH:1,78 g; SZH:12,37 g; ZS:3,77 g; TZS:0,43 g; SÓ:0,65 mg; CK:0,95 g; Tejfölös túró (7) EN:577,56 kJ, 137,78 kcal; FH:11,86 g; SZH:2,16 g; ZS:8,90 g; TZS:5,38 g; SÓ:0,02 mg; CK:1,95 g; Porcukor EN:251,75 kJ, 60,23 kcal; SZH:14,98 g; SÓ:0,00 mg; CK:14,98 g; Főtt metélt tészta (1;3) EN:1787,00 kJ, 429,65 kcal; FH:10,50 g; SZH:61,32 g; ZS:15,66 g; TZS:1,66 g; SÓ:0,67 mg; CK:0,92 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-Rakfélék; 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-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
ebéd B	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ, 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; ZS:10.54 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.07 g; Mák szórás EN:564.89 kJ, 135.14 kcal; FH:2.46 g; SZH:20.85 g; ZS:4.58 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:18.34 g; Főtt metélt tészta (1;3) EN:1787.00 kJ, 429.65 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:15.66 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 g;	Reszelttésztalesves (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ, 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.90 g; Fűszeres sült csirkemellics (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:520.54 kJ, 125.25 kcal; FH:17.89 g; SZH:0.88 g; ZS:5.52 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.15 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 mg; CK:2.25 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;	Csonteleves 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:0.48 mg; CK:1.08 g; Csikóstokány (1;7;9;12) EN:1267.70 kJ, 303.58 kcal; FH:14.07 g; SZH:4.17 g; ZS:25.47 g; TZS:9.21 g; SÓ:0.84 mg; CK:1.16 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 mg; CK:0.77 g;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:838.31 kJ, 200.08 kcal; FH:12.44 g; SZH:25.19 g; ZS:2.95 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.96 g; Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ, 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g; Vadász ragu (1;10;12) EN:960.40 kJ, 230.12 kcal; FH:14.78 g; SZH:5.05 g; ZS:16.64 g; TZS:5.38 g; SÓ:0.83 mg; CK:1.63 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:381.55 kJ, 91.81 kcal; FH:1.78 g; SZH:12.37 g; ZS:3.77 g; TZS:0.43 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.95 g; Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1629.00 kJ, 389.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:75.00 g; ZS:5.00 g; TZS:1.00 g; CK:37.00 g; Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ, 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.28 mg; CK:28.63 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 mg; CK:1.87 g;	

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

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2025.11.10. - 2025.11.16.

*Kovács Zsolt
Pérmusz Zsuzsanna
Tóth Noémi Dalma*

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

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
ébred	Zeller leves (9;10;12) EN:1128,84 kJ, 271,20 kcal; FH:5,94 g; SZH:41,34 g; ZS:8,43 g; TZS:0,90 g; SÓ:1,59 mg; CK:2,79 g;	Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:1067,97 kJ, 255,48 kcal; FH:2,01 g; SZH:57,45 g; ZS:0,93 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,06 mg; CK:46,95 g;	Zöldeséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:526,83 kJ, 126,90 kcal; FH:2,49 g; SZH:14,43 g; ZS:6,39 g; TZS:0,69 g; SÓ:1,89 mg; CK:3,90 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:3528,42 kJ, 847,68 kcal; FH:67,05 g; SZH:53,25 g; ZS:39,69 g; TZS:6,54 g; SÓ:5,73 mg; CK:2,88 g;	Ribollita (10;12) EN:980,31 kJ, 235,32 kcal; FH:12,09 g; SZH:31,32 g; ZS:6,69 g; TZS:0,72 g; SÓ:3,72 mg; CK:11,37 g;
	Roston sült pulykamell (10) EN:1636,05 kJ, 394,59 kcal; FH:44,49 g; SZH:1,26 g; ZS:23,40 g; TZS:2,82 g; SÓ:2,67 mg; CK:0,27 g;	Parajos csirkeragu (12) EN:1884,87 kJ, 453,63 kcal; FH:47,37 g; SZH:16,62 g; ZS:21,78 g; TZS:2,67 g; SÓ:2,31 mg; CK:0,75 g;	Vagdalt szelet (12) EN:4018,71 kJ, 965,22 kcal; FH:66,18 g; SZH:46,29 g; ZS:56,64 g; TZS:12,21 g; SÓ:5,07 mg; CK:6,18 g;	Gyümölcsrizs D. (rizstejjele) (12) EN:4396,14 kJ, 1050,51 kcal; FH:14,04 g; SZH:227,64 g; ZS:8,73 g; TZS:1,35 g; SÓ:0,39 mg; CK:71,85 g;	Rántott csirkemell EN:7072,47 kJ, 1705,02 kcal; FH:97,89 g; SZH:106,80 g; ZS:97,95 g; TZS:11,25 g; SÓ:9,30 mg; CK:10,56 g;
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:2927,94 kJ, 702,42 kcal; FH:27,15 g; SZH:108,69 g; ZS:17,01 g; TZS:1,89 g; SÓ:0,87 mg; CK:21,75 g;	Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:6348,00 kJ, 1523,16 kcal; FH:14,40 g; SZH:277,20 g; ZS:37,20 g; TZS:3,90 g; SÓ:9,27 mg; CK:18,00 g;	Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:4549,89 kJ, 1091,61 kcal; FH:22,77 g; SZH:194,76 g; ZS:22,86 g; TZS:2,59 g; SÓ:2,16 mg; CK:6,60 g;	Petrezselymes burgonya (12) EN:3123,69 kJ, 748,53 kcal; FH:18,03 g; SZH:144,03 g; ZS:9,54 g; TZS:1,06 g; SÓ:6,57 mg; CK:5,76 g;	
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:2356,20 kJ, 568,60 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;	Gluténmentes zsemle (Gergely)	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;	

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-Glutén; 2-Ráktűlék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ; 90,40 kcal; FH:1,96 g; SZH:13,78 g; ZS:2,81 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,93 g; Roston sült pulykamell (10) EN:545,35 kJ; 131,53 kcal; FH:14,83 g; SZH:0,42 g; ZS:7,80 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,09 g; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:975,98 kJ; 234,14 kcal; FH:9,05 g; SZH:36,23 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,29 mg; CK:7,25 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:445,04 kJ; 106,48 kcal; FH:0,84 g; SZH:23,96 g; ZS:0,39 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:19,56 g; Parajos csirkeragu (12) EN:628,29 kJ; 151,21 kcal; FH:15,79 g; SZH:5,54 g; ZS:7,26 g; TZS:0,89 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,25 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116,00 kJ; 507,72 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:12,40 g; TZS:1,30 g; SÓ:3,09 mg; CK:6,00 g; Alma EN:218,12 kJ; 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175,61 kJ; 42,30 kcal; FH:0,83 g; SZH:4,81 g; ZS:2,13 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,30 g; Vagdalt szelet (12) EN:1339,57 kJ; 321,74 kcal; FH:22,06 g; SZH:15,43 g; ZS:18,88 g; TZS:4,07 g; SÓ:1,69 mg; CK:2,06 g; Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1516,63 kJ; 363,87 kcal; FH:7,59 g; SZH:64,92 g; ZS:7,62 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,72 mg; CK:2,20 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:1176,14 kJ; 282,56 kcal; FH:22,35 g; SZH:17,75 g; ZS:13,23 g; TZS:2,18 g; SÓ:1,91 mg; CK:0,96 g; Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12) EN:1465,38 kJ; 350,17 kcal; FH:4,68 g; SZH:75,88 g; ZS:2,91 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,13 mg; CK:23,95 g;	Ribollita (10;12) EN:326,77 kJ; 78,44 kcal; FH:4,03 g; SZH:10,44 g; ZS:2,23 g; TZS:0,24 g; SÓ:1,24 mg; CK:3,79 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ; 566,34 kcal; FH:32,61 g; SZH:35,60 g; ZS:32,65 g; TZS:3,75 g; SÓ:3,10 mg; CK:3,52 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:1041,23 kJ; 249,51 kcal; FH:6,01 g; SZH:48,01 g; ZS:3,18 g; TZS:0,36 g; SÓ:2,19 mg; CK:1,92 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59,00 kJ; 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: Glutén; 2-Rakfélék; 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, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2025.11.10. - 2025.11.16.

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

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ; 90,40 kcal; FH:1,98 g; SZH:13,78 g; ZS:2,81 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,83 g.	Meggyleves kr.cukorral (10;12) EN:445,04 kJ; 106,48 kcal; FH:0,84 g; SZH:23,96 g; ZS:0,39 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:19,56 g.	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175,61 kJ; 42,30 kcal; FH:0,83 g; SZH:4,81 g; ZS:2,13 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,30 g.	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:1176,14 kJ; 282,56 kcal; FH:22,35 g; SZH:17,75 g; ZS:2,23 g; TZS:2,18 g; SÓ:1,91 mg; CK:0,96 g.	Ribollita (10;12) EN:326,77 kJ; 78,44 kcal; FH:4,03 g; SZH:10,44 g; ZS:2,23 g; TZS:0,24 g; SÓ:1,24 mg; CK:3,79 g.
	Roston sült pulykamell (10) EN:545,35 kJ; 131,53 kcal; FH:14,83 g; SZH:0,42 g; ZS:7,80 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,09 g.	Parajos csirkeragu (12) EN:528,29 kJ; 151,21 kcal; FH:15,79 g; SZH:5,54 g; ZS:7,26 g; TZS:0,89 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,25 g.	Vagdalt szelet (12) EN:1339,57 kJ; 321,74 kcal; FH:22,06 g; SZH:15,43 g; ZS:18,88 g; TZS:4,07 g; SÓ:1,69 mg; CK:2,06 g.	Gyümölcszisz D. (rizstej) (12) EN:1465,38 kJ; 350,17 kcal; FH:4,68 g; SZH:75,88 g; ZS:2,91 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,13 mg; CK:23,95 g.	Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ; 568,34 kcal; FH:32,61 g; SZH:35,60 g; ZS:32,65 g; TZS:3,75 g; SÓ:3,10 mg; CK:3,52 g.
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:975,98 kJ; 234,14 kcal; FH:9,05 g; SZH:36,23 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,29 mg; CK:7,25 g.	Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116,00 kJ; 507,72 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:12,40 g; TZS:1,30 g; SÓ:3,09 mg; CK:6,00 g.	Burgonyafőzelék, magyáros (10;12) EN:1516,63 kJ; 363,87 kcal; FH:7,59 g; SZH:64,92 g; ZS:7,62 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,72 mg; CK:2,20 g.	Petrezselymes burgonya (12) EN:1041,23 kJ; 249,51 kcal; FH:6,01 g; SZH:48,01 g; ZS:3,18 g; TZS:0,36 g; SÓ:2,19 mg; CK:1,92 g.	
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g.	Alma EN:218,12 kJ; 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g.	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g.		Csmege 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.

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: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkélek; 3-Tojás; 4-Halalék; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

Det Csongor

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

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:659,72 kJ, 158,25 kcal; FH:16,18 g; SZH:6,96 g; ZS:11,67 g; TZS:2,83 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,92 g;	Zöldésges reszeltésztalesves (1;3;9;12) EN:528,77 kJ, 127,39 kcal; FH:2,79 g; SZH:13,80 g; ZS:6,60 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,13 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; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 g;	Zöldéskrémléves (1;6;7;9;10;12) EN:279,90 kJ, 67,31 kcal; FH:1,47 g; SZH:7,67 g; ZS:3,29 g; TZS:0,65 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,14 g;	Zöldésges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:545,39 kJ, 131,16 kcal; FH:2,58 g; SZH:18,43 g; ZS:5,04 g; TZS:0,57 g; SÓ:1,02 mg; CK:0,80 g;	
	Tejbedara laktózmentes tejjel (1;7) EN:1529,70 kJ, 366,17 kcal; FH:11,79 g; SZH:62,88 g; ZS:8,70 g; TZS:5,08 g; SÓ:0,39 mg; CK:41,22 g;	Sertéssült EN:908,44 kJ, 218,52 kcal; FH:19,32 g; SZH:8,76 g; ZS:15,45 g; TZS:3,54 g; SÓ:1,07 mg;	Tészta 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; SÓ:0,25 mg; CK:0,13 g;	Apropecsenye 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;	Laktózmentes túró Magic Milk (7) EN:210,00 kJ, 50,24 kcal; FH:4,80 g; SZH:1,40 g; ZS:2,80 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,03 mg; CK:1,40 g;	
	Fahéjszórás (1;10) EN:271,59 kJ, 64,97 kcal; FH:0,03 g; SZH:16,08 g; ZS:0,02 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:15,48 g;	Fejttetbab főzelek laktózmentes tejföllel (1;7;12) EN:1335,71 kJ, 320,73 kcal; FH:11,42 g; SZH:35,67 g; ZS:14,58 g; TZS:4,06 g; SÓ:0,72 mg; CK:3,78 g;	Zöldésges-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; SÓ:1,05 mg; CK:1,32 g;	Párolt rizs (diab.) (12) EN:1113,10 kJ, 266,63 kcal; FH:5,05 g; SZH:54,62 g; ZS:2,97 g; TZS:0,45 g; SÓ:1,10 mg; CK:0,10 g;	Laktózmentes túró Magic Milk (7) EN:210,00 kJ, 50,24 kcal; FH:4,80 g; SZH:1,40 g; ZS:2,80 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,03 mg; CK:1,40 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;	Tejles kiörlesztű 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;	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; SÓ:0,70 mg; CK:0,96 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;	Tészta köret tejles kiörlesztű (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;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom: jelölés-magyarazata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(elfittett zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Párák; 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, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

nagy Málna

Kápolinásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - HCM - Hozzáadott cukorkmentes

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
ebéd	<p>Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:659,72 kJ; 158,25 kcal; FH:6,18 g; SZH:6,96 g; ZS:11,67 g; Tzs:2,83 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,92 g;</p> <p>Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12) EN:953,42 kJ; 228,79 kcal; FH:6,57 g; SZH:37,29 g; ZS:5,65 g; Tzs:0,61 g; SÓ:1,26 mg; CK:3,74 g;</p> <p>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 mg;</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>	<p>Zöldséges reszelttésztalesves (1;3;9;12) EN:528,77 kJ; 127,39 kcal; FH:2,79 g; SZH:13,80 g; ZS:6,60 g; Tzs:0,81 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,13 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>Fejttbab főzelék laktózmentes tejföllel (1;7;12) EN:1335,71 kJ; 320,73 kcal; FH:11,42 g; SZH:35,67 g; ZS:14,58 g; Tzs:4,06 g; SÓ:0,72 mg; CK:3,78 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>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; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 g;</p> <p>Tészta 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; SÓ:0,25 mg; CK:0,13 g;</p> <p>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; SÓ:1,05 mg; CK:1,32 g;</p> <p>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; SÓ:0,70 mg; CK:0,96 g;</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279,90 kJ; 67,31 kcal; FH:1,47 g; SZH:7,67 g; ZS:3,29 g; Tzs:0,65 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,14 g;</p> <p>Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836,63 kJ; 201,34 kcal; FH:15,81 g; SZH:3,35 g; ZS:13,87 g; Tzs:2,97 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,26 g;</p> <p>Párolt rizs (diab.) (12) EN:1113,10 kJ; 266,63 kcal; FH:5,05 g; SZH:54,62 g; ZS:2,97 g; Tzs:0,45 g; SÓ:1,10 mg; CK:0,10 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>Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:545,39 kJ; 131,16 kcal; FH:2,58 g; SZH:18,43 g; ZS:5,04 g; Tzs:0,57 g; SÓ:1,02 mg; CK:0,80 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>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>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 mg; CK:1,50 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-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, szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
tízórai	<p>Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ, 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:3.00 g; Tzs:0.00 mg; CK:9.12 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 mg; CK:0.90 g;</p> <p>Tejles kiörlesű 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;</p>	<p>Vanília tej (7) EN:472.70 kJ, 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 g;</p> <p>Molnárra (1;3;6;7) EN:783.06 kJ, 187.34 kcal; FH:3.04 g; SZH:1.82 g; ZS:4.99 g; Tzs:2.06 g; SÓ:0.62 mg;</p> <p>Tejles kiörlesű 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;</p>	<p>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;</p> <p>Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:175.34 kJ, 41.86 kcal; FH:3.04 g; SZH:1.82 g; ZS:2.42 g; Tzs:1.45 g; SÓ:0.38 mg; CK:0.67 g;</p> <p>Tejles kiörlesű 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;</p>	<p>Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ, 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:3.00 g; Tzs:0.00 mg; CK:9.12 g;</p> <p>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 mg;</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 mg;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Tejles kiörlesű 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;</p> <p>Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ, 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;</p>
ebéd	<p>Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:291.90 kJ, 70.19 kcal; FH:2.05 g; SZH:8.30 g; ZS:3.02 g; Tzs:0.38 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.98 g;</p> <p>Tejbedara (1;7) EN:1155.88 kJ, 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g; ZS:5.54 g; Tzs:3.07 g; SÓ:0.40 mg; CK:29.55 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 mg; CK:9.99 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>Reszeltésztales (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ, 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; Tzs:0.13 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.90 g;</p> <p>Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:520.54 kJ, 125.25 kcal; FH:17.89 g; SZH:46.88 g; ZS:5.52 g; Tzs:0.71 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.15 g;</p> <p>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 mg; CK:2.25 g;</p> <p>Tejles kiörlesű 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>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:0.48 mg; CK:1.09 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 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 mg; CK:1.87 g;</p> <p>Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:37.00 kJ, 9.00 kcal; FH:0.40 g; SZH:1.20 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.25 g;</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:838.31 kJ, 200.08 kcal; FH:12.44 g; SZH:25.19 g; ZS:2.95 g; Tzs:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.96 g;</p> <p>Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ, 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; Tzs:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g;</p> <p>Dinó nuggets, tepsiiben sütte (1;3;6;7;9) EN:1046.80 kJ, 251.60 kcal; FH:7.70 g; SZH:14.70 g; ZS:17.30 g; Tzs:2.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.42 g;</p> <p>Petrezselymes pároltrisz (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>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>Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ, 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; Tzs:9.87 g; SÓ:0.61 mg;</p> <p>Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ, 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; Tzs:9.87 g; SÓ:0.61 mg;</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 mg;</p> <p>Tejles kiörlesű 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;</p> <p>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 mg; CK:0.48 g;</p>
uzsonna	<p>Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130.96 kJ, 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; Tzs:0.49 g; SÓ:0.22 mg;</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 mg;</p> <p>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;</p>	<p>Csirkemell 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 mg; CK:0.20 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 mg;</p> <p>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;</p> <p>Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ, 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;</p>	<p>Libaszir EN:562.59 kJ, 134.59 kcal; FH:0.07 g; ZS:14.85 g; Tzs:4.52 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p>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;</p> <p>Liahogyma (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;</p>	<p>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 mg; CK:0.32 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 mg;</p> <p>Tejles kiörlesű 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;</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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Féj; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.