

# Étlap

normál

2025.11.17. - 2025.11.23.



Nyomatás: 2025.11.13. 6:07.

Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 11.17	Gyümölcs tea Soproni felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tárkonyos szárnyasraguleves Mák szórás Metélt főtt tészta Alma	Tárkonyos szárnyasraguleves Gránátos kocka Csemege uborka édesítőszerekkel Alma	Rácsos táska túrós
<b>Kedd</b> 11.18	Forralt tej Delma margarin Sajtos kifli	Vajasgaluska leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag	Vajasgaluska leves Fokhagymás sertésaprópecsenye Fejtettbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa
<b>Szerda</b> 11.19	Citromos tea Házi meggyes túrókrém Zsemle	Magyaros gombaleves Temesvári csirkeragu Bulgur	Magyaros gombaleves Húsos rakott burgonya Ecetes cékla édesítőszerekkel	Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
<b>Csütörtök</b> 11.20	Citromos tea Csirkemell sonka Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Rántott csirkemellfilé Burgonyapüré Ecetes cékla édesítőszerekkel	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Bácskai rizseshús Ecetes cékla édesítőszerekkel	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka
<b>Péntek</b> 11.21	Tejeskávé Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges tarhonyaleves Főtt tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet	Zöldséges tarhonyaleves Rántott panírozott halrúd Bulgur Tartármártás	Kockasajt Kifli Zöldpaprika
<b>Szombat</b> 11.22				
<b>Vasárnap</b> 11.23				

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	Szombat 11.22	Vasárnap 11.23	
<b>tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) EN:159.57 kJ, 38.18 kcal; FH:0.03 g; SZH:9.23 g; ZS:3.00 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.05 g; Soproni felvágott EN:298.62 kJ, 71.43 kcal; FH:4.89 g; SZH:0.06 g; ZS:5.70 g; Tzs:2.12 g; SÓ:0.84 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ, 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; Tzs:0.95 g; SÓ:0.10 mg; 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;	Forrait 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; 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; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ, 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; Tzs:1.70 g; SÓ:0.87 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; Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:206.78 kJ, 49.41 kcal; FH:2.20 g; SZH:5.40 g; ZS:2.04 g; Tzs:1.17 g; SÓ:0.21 mg; CK:3.66 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;	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; Csitkemell 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; Kenyer félbama 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 mg; CK:0.12 g;	Tejleskávé (1;5;7) EN:547.10 kJ, 129.89 kcal; FH:6.34 g; SZH:19.44 g; ZS:3.02 g; Tzs:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:19.44 g; Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ, 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; Tzs:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g; Tejles kiőrésű 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;			
<b>uzsonna</b>	Rácsos táska túrós (1;3;6;7;8) EN:709.50 kJ, 169.50 kcal; FH:4.10 g; SZH:20.25 g; ZS:7.80 g; Tzs:3.65 g; SÓ:0.00 mg; CK:5.20 g; Tejles kiőrésű 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;	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: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;	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;	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:0.48 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 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; Kigyóborka (12) 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;	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 mg; CK:1.54 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 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-legalmagasabb 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-Gluten; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	Szombat 11.22	Vasárnap 11.23
<b>ebéd A</b>	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:848,47 kJ; 203,60 kcal; FH:14,63 g; SZH:11,32 g; ZS:10,90 g; Tzs:3,04 g; SÓ:0,94 mg; CK:2,50 g.	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:345,17 kJ; 82,74 kcal; FH:2,37 g; SZH:9,41 g; ZS:3,87 g; Tzs:0,98 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,98 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 mg; CK:0,84 g.	Brokkolikrémléves (1;6;7;10;12) EN:575,44 kJ; 138,29 kcal; FH:3,88 g; SZH:10,98 g; ZS:8,70 g; Tzs:2,65 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,29 g.	Zöldszéges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,07 kJ; 76,69 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; Tzs:0,53 g; SÓ:0,86 mg; CK:1,04 g.		
	Mák szórás EN:659,03 kJ; 157,66 kcal; FH:2,87 g; SZH:24,33 g; ZS:5,35 g; Tzs:1,40 g; SÓ:0,01 mg; CK:21,40 g.	Húsgombóc (3;12) EN:936,30 kJ; 223,99 kcal; FH:11,57 g; SZH:12,42 g; ZS:14,10 g; Tzs:4,96 g; SÓ:0,81 mg; CK:0,06 g.	Temesvári csirkeragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:1009,78 kJ; 242,21 kcal; FH:17,73 g; SZH:10,84 g; ZS:14,07 g; Tzs:4,12 g; SÓ:0,96 mg; CK:2,90 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 mg; CK:0,90 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 mg.		
	Metélt főtt tészta (1;3) EN:1457,70 kJ; 349,55 kcal; FH:10,50 g; SZH:61,32 g; ZS:6,76 g; Tzs:0,68 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,92 g.	Paradicsommártás (1;9;12) EN:1004,82 kJ; 241,43 kcal; FH:3,04 g; SZH:40,26 g; ZS:7,48 g; Tzs:0,85 g; SÓ:1,16 mg; CK:31,50 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 mg; CK:0,93 g.	Rántott csirkemelíflé (1;3;5;6;7;8) EN:1886,48 kJ; 455,03 kcal; FH:26,04 g; SZH:24,76 g; ZS:27,88 g; Tzs:3,49 g; SÓ:1,31 mg; CK:1,18 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.		
	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.	Főtt burgonya fél adag (12) EN:658,47 kJ; 157,53 kcal; FH:4,20 g; SZH:33,60 g; ZS:0,34 g; Tzs:0,04 g; SÓ:0,71 mg; CK:1,34 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 mg; CK:4,82 g.	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.		
				Ecetes cékla édesítőszerekkel (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.	Muzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320,88 kJ; 76,76 kcal; FH:1,20 g; SZH:11,60 g; ZS:2,80 g; Tzs:1,20 g; SÓ:0,08 mg; CK:5,20 g.		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást-kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SO(nátrium:mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének:Glütén; 2-Rakélek; 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, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	Szombat 11.22	Vasárnap 11.23	
<b>ebéd B</b>	Tárkonyos szárnysraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:948,47 kJ; 203,60 kcal; FH:14,63 g; SZH:11,32 g; ZS:10,90 g; TZS:3,04 g; SÓ:0,94 mg; CK:2,50 g.	Vajsgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:345,17 kJ; 82,74 kcal; FH:2,37 g; SZH:9,41 g; ZS:3,87 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,98 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 mg; CK:0,64 g.	Brokkolikrémléves (1;6;7;10;12) EN:575,44 kJ; 138,29 kcal; FH:3,88 g; SZH:10,98 g; ZS:8,70 g; TZS:2,65 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,29 g.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,07 kJ; 76,69 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,86 mg; CK:1,04 g.			
	Gránátos kocka (1;3;12) EN:2088,58 kJ; 501,12 kcal; FH:13,56 g; SZH:85,30 g; ZS:11,32 g; TZS:1,20 g; SÓ:1,47 mg; CK:2,36 g.	Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1250,63 kJ; 299,82 kcal; FH:15,39 g; SZH:4,47 g; ZS:24,35 g; TZS:7,63 g; SÓ:0,83 mg; CK:0,16 g.	Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;12) EN:2409,99 kJ; 577,14 kcal; FH:18,88 g; SZH:59,10 g; ZS:28,76 g; TZS:10,32 g; SÓ:0,93 mg; CK:4,53 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 mg; CK:0,90 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 mg; CK:0,91 g.			
	Csemege uborka édesítőszerekkel (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.	Fejlettbab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1718,30 kJ; 412,12 kcal; FH:17,73 g; SZH:54,86 g; ZS:13,34 g; TZS:3,75 g; SÓ:0,69 mg; CK:8,46 g.	Écetes 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.	Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2401,34 kJ; 575,54 kcal; FH:18,91 g; SZH:68,63 g; ZS:24,75 g; TZS:7,00 g; SÓ:0,97 mg; CK:1,06 g.	Bulgur (1;12) EN:1512,22 kJ; 362,66 kcal; FH:11,09 g; SZH:68,40 g; ZS:7,20 g; TZS:0,87 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,93 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.	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.	Écetes 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.	Tartármártás (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 mg; CK:3,77 g.				

*Piet csomagot*

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

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
<b>ebéd</b>	Tárkonyos csirkeguleves (1;7;9;10;12) EN:773.56 kJ; 185.31 kcal; FH:14.88 g; SZH:9.17 g; ZS:9.80 g; Tzs:2.65 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.65 g.	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; SÓ:0.37 mg; 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; SÓ:0.65 mg; CK:0.63 g.	Brokkoli leves (1;12) EN:431.41 kJ; 103.79 kcal; FH:6.80 g; SZH:9.06 g; ZS:4.45 g; Tzs:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.01 g.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ; 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; Tzs:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g.
	Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1215.77 kJ; 291.60 kcal; FH:9.10 g; SZH:49.51 g; ZS:6.10 g; Tzs:0.64 g; SÓ:2.15 mg; CK:2.06 g.	Húspogácsa (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.	Temesvári csirkeragu (1;7;9;12) EN:1062.51 kJ; 255.07 kcal; FH:21.13 g; SZH:16.97 g; ZS:15.73 g; Tzs:4.29 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.63 g.	Kukoricás csirkefalatok (12) EN:829.28 kJ; 199.21 kcal; FH:16.85 g; SZH:10.72 g; ZS:9.80 g; Tzs:1.60 g; SÓ:1.17 mg; CK:5.99 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.
	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.	Paradicsommártás (1;9;12) EN:1478.15 kJ; 355.70 kcal; FH:4.40 g; SZH:51.30 g; ZS:14.63 g; Tzs:1.67 g; SÓ:1.02 mg; CK:35.11 g.	Bulgur (1) EN:481.10 kJ; 115.30 kcal; FH:3.69 g; SZH:22.76 g; ZS:1.80 g; Tzs:0.22 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.30 g.	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.	Parajfőzelék, laktózmentes tejfel (1;7;12) EN:965.12 kJ; 232.12 kcal; FH:9.49 g; SZH:23.49 g; ZS:11.56 g; Tzs:2.68 g; SÓ:1.19 mg; CK:4.68 g.
		Sós burgonya (12) EN:431.14 kJ; 103.15 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.00 g; ZS:0.22 g; Tzs:0.03 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.88 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.

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

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
ebéd	Tárkonyos szármagyaraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:722,29 kJ; 173,34 kcal; FH:12,12 g; SZH:9,93 g; ZS:9,31 g; TZS:2,56 g; SÓ:0,91 mg; CK:2,21 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. Metélt főtt tészta (1;3) EN:1211,67 kJ; 290,54 kcal; FH:8,75 g; SZH:51,10 g; ZS:5,55 g; TZS:0,56 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,77 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.	Vajsgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347,87 kJ; 83,39 kcal; FH:2,42 g; SZH:9,50 g; ZS:3,88 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,04 g. Pulyka nuggets (1;3;6;7) EN:2047,86 kJ; 494,42 kcal; FH:16,66 g; SZH:10,78 g; ZS:42,74 g; TZS:6,24 g; SÓ:2,21 mg; CK:1,18 g. Paradicsommártás (1;9;12) EN:832,58 kJ; 200,07 kcal; FH:2,56 g; SZH:32,87 g; ZS:6,39 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,98 mg; CK:25,36 g. Főtt burgonya fel adag (12) EN:564,40 kJ; 135,03 kcal; FH:3,60 g; SZH:28,80 g; ZS:0,29 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,61 mg; CK:1,15 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 mg; CK:0,84 g. Temesvári csirkeragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:896,11 kJ; 214,98 kcal; FH:15,30 g; SZH:9,35 g; ZS:12,81 g; TZS:3,82 g; SÓ:0,82 mg; CK:2,57 g. Korpagaluska leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:389,68 kJ; 93,47 kcal; FH:2,30 g; SZH:9,22 g; ZS:5,16 g; TZS:1,23 g; SÓ:0,85 mg; CK:1,05 g.	Brokkolirémleves (1;6;7;10;12) EN:493,23 kJ; 118,53 kcal; FH:3,32 g; SZH:9,41 g; ZS:7,45 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 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 mg; CK:0,60 g. Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8) EN:1617,00 kJ; 390,01 kcal; FH:22,32 g; SZH:21,21 g; ZS:23,88 g; TZS:3,00 g; SÓ:1,13 mg; CK:1,01 g. Burgonyapüré (7) EN:681,48 kJ; 162,74 kcal; FH:4,80 g; SZH:30,32 g; ZS:2,40 g; TZS:1,10 g; SÓ:1,39 mg; CK:4,11 g.	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557,09 kJ; 133,72 kcal; FH:3,05 g; SZH:20,07 g; ZS:4,41 g; TZS:0,77 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,91 g. 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. Parajfőzelék (1;7;12) EN:706,64 kJ; 169,46 kcal; FH:6,93 g; SZH:17,61 g; ZS:7,92 g; TZS:1,69 g; SÓ:0,78 mg; CK:4,56 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.	Muzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320,88 kJ; 76,76 kcal; FH:1,20 g; SZH:11,60 g; ZS:2,80 g; TZS:1,20 g; SÓ:0,08 mg; CK:5,20 g.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktelék; 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.

*nagy felvétel*

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

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
<b>ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;10;12) EN:773.56 kJ, 185.31 kcal; FH:14.88 g; SZH:9.17 g; ZS:9.80 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.65 g; Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1215.77 kJ, 291.60 kcal; FH:9.10 g; SZH:49.51 g; ZS:6.10 g; TZS:0.64 g; SÓ:2.15 mg; CK:2.06 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;	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; SÓ:0.37 mg; CK:0.75 g; Huspogácsa (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; Paradicsommártás édesítőszerrel (1;9;12) EN:1038.16 kJ, 250.44 kcal; FH:4.40 g; SZH:25.08 g; ZS:14.63 g; TZS:1.67 g; SÓ:1.02 mg; CK:8.89 g; Sós burgonya (12) EN:431.14 kJ, 103.15 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.00 g; ZS:0.22 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.88 g;	Zöldszéges 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; SÓ:0.65 mg; CK:0.63 g; Temesvári csirkeragu (1;7;9;12) EN:1062.51 kJ, 255.07 kcal; FH:21.13 g; SZH:6.97 g; ZS:15.73 g; TZS:4.29 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.63 g; Bulgur (1) EN:481.10 kJ, 115.30 kcal; FH:3.69 g; SZH:22.76 g; ZS:1.80 g; TZS:0.22 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.30 g;	Brokkoli leves (1;12) EN:431.41 kJ, 103.79 kcal; FH:6.80 g; SZH:9.06 g; ZS:4.45 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.01 g; Kukoricás csirkefalatok (12) EN:829.28 kJ, 199.21 kcal; FH:16.85 g; SZH:10.72 g; ZS:9.80 g; TZS:1.60 g; SÓ:1.17 mg; CK:5.99 g; 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;	Zöldszéges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ, 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g; 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; Parajfozelék, laktózmentes tejfel (1;7;12) EN:965.12 kJ, 232.12 kcal; FH:9.49 g; SZH:23.49 g; ZS:11.56 g; TZS:2.68 g; SÓ:1.19 mg; CK:4.68 g; Tejles kiórlésű 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;

*Készítette: Tóth Václav Dalma*

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
<b>ebéd</b>	<b>Brokkoli leves (12)</b> EN:1011,38 kJ, 242,91 kcal; FH:8,61 g; SZH:34,14 g; ZS:7,08 g; TZS:0,72 g; SÓ:2,28 mg; CK:4,05 g. <b>Fokhagymás csirkeapró (12)</b> 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 mg; CK:0,12 g.	<b>Fokhagymaleves (10;12)</b> 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 mg; CK:0,90 g. <b>Párolt csirkemell file</b> 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 mg.	<b>Ószi barackkrémleves rizskrémmel (12)</b> 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 mg; CK:125,37 g. <b>Zöldses-sonkás tészta (9;12)</b> 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 mg; CK:32,61 g.	<b>Zöldség leves (9;10;12)</b> 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 mg; CK:4,29 g. <b>Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12)</b> 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 mg; CK:0,81 g.	<b>Daragaluska leves (9;10;12)</b> 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. <b>Sült csirkecombfilé (10;12)</b> 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 mg; CK:0,51 g.
	<b>Párolt barna rizs (12)</b> 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 mg; CK:1,74 g. <b>Écetes cékla édesítőszerekkel (10;12)</b> EN:129,00 kJ, 30,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:4,80 g; ZS:0,21 g; SÓ:0,00 mg; CK:3,75 g.	<b>Söskamártás (9;12)</b> EN:1525,53 kJ, 366,60 kcal; FH:6,78 g; SZH:54,69 g; ZS:12,36 g; TZS:1,26 g; SÓ:1,17 mg; CK:34,95 g.		<b>Almás zellerfőzelék (9;10;12)</b> 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 mg; CK:4,59 g.	<b>Sárgarépa főzelék (12)</b> 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 mg; CK:20,43 g.
		<b>Főtt burgonya, zóna (12)</b> EN:2586,84 kJ, 618,87 kcal; FH:16,50 g; SZH:132,00 g; ZS:1,32 g; TZS:0,15 g; SÓ:3,60 mg; CK:5,28 g.		<b>Gluténmentes zsemle (Gergely)</b> 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.	<b>Gluténmentes zsemle (Gergely)</b> 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.

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-Csilagfű; 14-Puhatestűek.



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

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
ebéd	<p>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 mg; CK:1,35 g;</p> <p>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 mg; CK:0,04 g;</p> <p>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 mg; CK:0,58 g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10,12) EN:43,00 kJ, 10,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,07 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,25 g;</p>	<p>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 mg; CK:0,30 g;</p> <p>Párolt csirkemell filé EN:396,81 kJ, 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:0,35 g; ZS:2,70 g; Tzs:0,39 g; SÓ:0,82 mg;</p> <p>Sóskamártás (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 mg; CK:1,65 g;</p> <p>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 mg; CK:1,76 g;</p>	<p>Őszibarackkrémleves 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 mg; CK:41,79 g;</p> <p>Zöldséges-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:3,26 mg; CK:10,87 g;</p>	<p>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 mg; CK:1,43 g;</p> <p>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 mg; CK:0,27 g;</p> <p>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 mg; CK:1,53 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>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>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 mg; CK:0,17 g;</p> <p>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 mg; CK:6,81 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>

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.