

# Étlap

normál

2025.12.08. - 2025.12.14.



Nyomtatás: 2025.12.04. 6:16

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 12.08	Tejeskávé- kakaós kalács	Paradicsomleves Krém-gombás szárnyasragu* Párolt rizs	Paradicsomleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka édesítő szerekkel	Reszelt sajt Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
<b>Kedd</b> 12.09	Citromos tea Sertés párizsi Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Vajasgaluska leves Sárgaborsó főzelék Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér	Vajasgaluska leves Póréhagymás sajtos szárnyasragu Zöldséges kuszkus	Sertés zsír Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma
<b>Szerda</b> 12.10	Gyümölcs tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Eresztett tojás leves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csemege uborka édesítő szerekkel	Eresztett tojás leves Sólet füstölt hússal Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Kígyóuborka
<b>Csütörtök</b> 12.11	Citromos tea Körözött Kenyér félbarna szeletelt	Tárkonyos halgaluskaleves Dejős szórás Főtt metélt tészta Alma	Tárkonyos halgaluskaleves Morzsás nudli Barack dzsem Alma	Olasz Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
<b>Péntek</b> 12.12	Forralt tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Gyümölcsleves Négysajtos brokkoliszós Gnocchi	Gyümölcsleves Prizma pizza	Gesztenyész rúd
<b>Szombat</b> 12.13	Gyümölcs tea Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös karfiollevés Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyér Káposztasaláta édesítőszerrel	Tejfölös karfiollevés Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyér Káposztasaláta édesítőszerrel	Müzli szelet Alma



### JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14	
<b>tízórai</b>	Tejleszkavé (1;5;7) EN:522,08 kJ, 123,91 kcal; FH:6,30 g; SZH:18,01 g; ZS:3,01 g; TZS:2,01 g; SÓ:0,27 mg; CK:18,01 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.	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 mg; CK:8,04 g.	Citromos tea (1;12) EN:170,56 kJ, 40,82 kcal; FH:0,16 g; SZH:9,48 g; ZS:0,04 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,12 g.	Forralt tej (7) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:9,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:9,40 g.	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 mg; SÓ:0,00 mg; CK:8,04 g.		
	kakaós kalács (1;3;5;6;7;8) EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,80 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g.	Sertés pánizsi (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.	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.	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293,18 kJ, 70,14 kcal; FH:3,07 g; SZH:1,14 g; ZS:5,88 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,05 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.	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.	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.	Kenyer félbarna szeletet (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.	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.	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.		
<b>uzsonna</b>	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 mg.	Sertés zsír EN:740,00 kJ, 180,00 kcal; FH:0,02 g; ZS:19,94 g; TZS:7,40 g; SÓ:0,00 mg.	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.	Olasz (6;7;9;10) EN:279,89 kJ, 66,96 kcal; FH:2,74 g; SZH:0,06 g; ZS:6,16 g; TZS:2,29 g; SÓ:0,84 mg.	Jégcsapretek EN:11,80 kJ, 2,82 kcal; FH:0,22 g; SZH:0,53 g; ZS:0,02 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 mg.	Müzlis 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.		
	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 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.	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.	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.	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.			
	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.	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.	Kenyer félbarna szeletet (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.	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.				
	Jégcsapretek EN:11,80 kJ, 2,82 kcal; FH:0,22 g; SZH:0,53 g; ZS:0,02 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 mg.	Kígyóborka (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.	Kígyóborka (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.					

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-Gluten; 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14	
ebéd A.	<p>Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773,23 kJ, 185,52 kcal; FH:3,26 g; SZH:33,64 g; ZS:4,11 g; TZS:0,48 g; SÓ:1,00 mg; CK:22,29 g.</p> <p>Krémes-gombás szárnyasragu* (1;6;12) EN:694,66 kJ, 166,86 kcal; FH:14,98 g; SZH:7,87 g; ZS:8,29 g; TZS:1,40 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,26 g.</p> <p>Párolt rizs (10;12) EN:1209,77 kJ, 290,07 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,64 g; ZS:5,57 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,10 g.</p>	<p>Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12) EN:616,27 kJ, 147,57 kcal; FH:4,08 g; SZH:16,88 g; ZS:6,96 g; TZS:1,64 g; SÓ:0,66 mg; CK:2,13 g.</p> <p>Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1066,23 kJ, 254,87 kcal; FH:14,16 g; SZH:29,34 g; ZS:6,12 g; TZS:0,91 g; SÓ:0,40 mg; CK:1,06 g.</p> <p>Sült debreceni (1;3;6;7;9;10) EN:1512,62 kJ, 364,80 kcal; FH:9,42 g; SZH:0,12 g; ZS:36,20 g; TZS:8,20 g; SÓ:1,74 mg.</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552,99 kJ, 133,38 kcal; FH:3,16 g; SZH:8,06 g; ZS:9,80 g; TZS:1,36 g; SÓ:0,64 mg; CK:0,15 g.</p> <p>Rántott csirkemell (1;3;6;7) EN:516,06 kJ, 123,46 kcal; FH:4,50 g; SZH:11,69 g; ZS:6,46 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,19 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>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762,42 kJ, 182,93 kcal; FH:9,28 g; SZH:12,79 g; ZS:10,23 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,80 mg; CK:2,22 g.</p> <p>Dejős szörp (1;6;11) EN:516,06 kJ, 123,46 kcal; FH:4,50 g; SZH:11,69 g; ZS:6,46 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,19 g.</p> <p>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.</p>	<p>Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416,22 kJ, 99,52 kcal; FH:0,99 g; SZH:16,99 g; ZS:2,79 g; TZS:1,27 g; SÓ:0,36 mg; CK:15,52 g.</p> <p>Négyesajtos brokkoliszós (1;6;7;12) EN:735,21 kJ, 175,81 kcal; FH:9,80 g; SZH:8,66 g; ZS:11,25 g; TZS:6,01 g; SÓ:0,76 mg; CK:4,69 g.</p> <p>Gnocchi (1) EN:1425,20 kJ, 338,40 kcal; FH:8,80 g; SZH:62,00 g; ZS:4,60 g; TZS:0,60 g; SÓ:0,59 mg; CK:2,20 g.</p>	<p>Tejfőbs karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:482,66 kJ, 115,91 kcal; FH:3,19 g; SZH:10,96 g; ZS:6,52 g; TZS:1,97 g; SÓ:0,49 mg; CK:1,11 g.</p> <p>Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1568,92 kJ, 380,84 kcal; FH:13,99 g; SZH:45,86 g; ZS:15,18 g; TZS:3,35 g; SÓ:1,79 mg; CK:2,80 g.</p> <p>Félbarna kenyér (1;6) EN:432,43 kJ, 103,45 kcal; FH:3,92 g; SZH:20,92 g; ZS:0,40 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,80 mg; CK:0,08 g.</p>	<p>Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69,50 kJ, 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,75 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; szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14	
<b>ebéd B</b>	<p>Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773,23 kJ, 185,52 kcal; FH:3,26 g; SZH:33,64 g; ZS:4,11 g; Tzs:0,48 g; SÓ:1,00 mg; CK:22,29 g.</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161,84 kJ, 278,82 kcal; FH:13,26 g; SZH:3,76 g; ZS:23,31 g; Tzs:6,81 g; SÓ:0,71 mg; CK:0,72 g.</p>	<p>Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12) EN:616,27 kJ, 147,57 kcal; FH:4,08 g; SZH:16,88 g; ZS:6,96 g; Tzs:1,64 g; SÓ:0,66 mg; CK:2,13 g.</p> <p>Póréhagymás sajtos szárnyasragu (1;7;10;12) EN:723,04 kJ, 173,12 kcal; FH:15,62 g; SZH:7,07 g; ZS:9,05 g; Tzs:2,98 g; SÓ:0,97 mg; CK:2,60 g.</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552,59 kJ, 133,38 kcal; FH:3,16 g; SZH:8,06 g; ZS:9,80 g; Tzs:1,36 g; SÓ:0,64 mg; CK:0,15 g.</p> <p>Sólet füstölt hússal (1;3;6;7;9;10;12) EN:1862,76 kJ, 446,27 kcal; FH:23,70 g; SZH:59,20 g; ZS:12,52 g; Tzs:3,14 g; SÓ:2,52 mg; CK:2,06 g.</p>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762,42 kJ, 182,93 kcal; FH:9,28 g; SZH:12,79 g; ZS:10,23 g; Tzs:2,91 g; SÓ:0,80 mg; CK:2,22 g.</p> <p>Morzsa nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642,14 kJ, 393,75 kcal; FH:9,29 g; SZH:73,35 g; ZS:6,84 g; Tzs:0,99 g; SÓ:1,87 mg; CK:5,53 g.</p>	<p>Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416,22 kJ, 99,52 kcal; FH:0,99 g; SZH:16,99 g; ZS:2,79 g; Tzs:1,27 g; SÓ:0,36 mg; CK:1,52 g.</p> <p>Prizma pizza (1;3;7;8;10;11;12) EN:2314,98 kJ, 550,10 kcal; FH:23,95 g; SZH:77,39 g; ZS:15,21 g; Tzs:7,05 g; SÓ:1,76 mg; CK:10,26 g.</p>	<p>Tejfőős karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:482,66 kJ, 115,91 kcal; FH:3,19 g; SZH:10,96 g; ZS:6,52 g; Tzs:1,97 g; SÓ:0,49 mg; CK:1,11 g.</p> <p>Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1588,92 kJ, 380,84 kcal; FH:13,99 g; SZH:45,86 g; ZS:15,18 g; Tzs:3,35 g; SÓ:1,79 mg; CK:2,60 g.</p>	<p>Félbarna kenyér (1;6) EN:432,43 kJ, 103,45 kcal; FH:3,92 g; SZH:20,92 g; ZS:0,40 g; Tzs:0,12 g; SÓ:0,80 mg; CK:0,08 g.</p> <p>Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69,50 kJ, 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,75 g.</p>	
	<p>Tarhonya (1;3) EN:1490,48 kJ, 357,76 kcal; FH:10,00 g; SZH:58,40 g; ZS:9,20 g; Tzs:0,96 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,88 g.</p> <p>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.</p>	<p>Zöldséges kuszkusz (1;7;10;12) EN:1327,85 kJ, 317,68 kcal; FH:9,75 g; SZH:56,39 g; ZS:5,18 g; Tzs:1,05 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,52 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 mg.</p>	<p>Barack dzsem (12) EN:217,20 kJ, 51,30 kcal; FH:0,06 g; SZH:12,00 g; ZS:0,15 g; SÓ:0,00 mg; CK:10,50 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>				

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(tejfett: zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Fojás; 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

Közdcs Zsuzsanna  
Prizma Csoporthoz tartozó  
Tóth Udvari Debra

## ÉTLAP ( Iskola alsós érzékeny )

2025.12.08. - 2025.12.14.

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

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14	
ebéd	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:1835,79 kJ; 44,187 kcal; FH:6,60 g; SZH:52,92 g; ZS:22,53 g; TZS:2,55 g; SÓ:2,13 mg; CK:10,77 g.	Burgonyaleves (9;12) EN:1499,13 kJ; 360,27 kcal; FH:16,78 g; SZH:55,71 g; ZS:11,76 g; TZS:1,32 g; SÓ:1,50 mg; CK:2,58 g; CK:6,60 g.	Szárazbableves (9;10;12) EN:3870,78 kJ; 928,92 kcal; FH:42,99 g; SZH:129,60 g; ZS:26,19 g; TZS:3,00 g; SÓ:11,97 mg; CK:6,60 g.	Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:1106,73 kJ; 261,48 kcal; FH:8,01 g; SZH:53,76 g; ZS:1,50 g; TZS:0,12 g; SÓ:8,43 mg; CK:7,74 g.	Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:2094,72 kJ; 501,57 kcal; FH:2,73 g; SZH:118,77 g; ZS:1,23 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,00 mg; CK:96,72 g.	Sió alma 0,2l 100% EN:1098,00 kJ; 258,00 kcal; SZH:61,20 g; SÓ:0,06 mg; CK:58,20 g.		
	Lyoni csirkemell SP: (12) EN:5031,57 kJ; 1210,86 kcal; FH:124,29 g; SZH:57,27 g; ZS:53,34 g; TZS:6,57 g; SÓ:3,30 mg; CK:3,96 g.	Fokhagymás sertéssült (12) EN:1918,53 kJ; 461,64 kcal; FH:38,13 g; SZH:3,57 g; ZS:32,61 g; TZS:7,17 g; SÓ:2,16 mg; CK:0,12 g.	Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:3258,90 kJ; 785,22 kcal; FH:48,45 g; SZH:24,30 g; ZS:54,63 g; TZS:7,65 g; SÓ:6,00 mg; CK:5,76 g.	Csirkefalatok (10;12) EN:2996,04 kJ; 721,20 kcal; FH:62,01 g; SZH:16,05 g; ZS:45,18 g; TZS:7,11 g; SÓ:7,83 mg; CK:2,19 g.	Bolognai spagetti (9;10;12) EN:7301,40 kJ; 1749,18 kcal; FH:42,99 g; SZH:252,15 g; ZS:60,75 g; TZS:2,82 g; SÓ:2,67 mg; CK:0,27 g; CK:30,75 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.		
	Pírított burgonya SP: (12) EN:4408,92 kJ; 1058,79 kcal; FH:21,75 g; SZH:174,00 g; ZS:28,74 g; TZS:3,18 g; SÓ:3,93 mg; CK:6,96 g.	Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:2074,41 kJ; 496,95 kcal; FH:21,42 g; SZH:86,55 g; ZS:6,57 g; TZS:0,72 g; SÓ:7,32 mg; CK:18,15 g.	Párolt barna rizs (10;12) EN:3570,27 kJ; 854,22 kcal; FH:14,19 g; SZH:171,21 g; ZS:12,18 g; TZS:2,37 g; SÓ:1,26 mg; CK:1,50 g.	Tökfőzelék (12) EN:2359,41 kJ; 567,81 kcal; FH:10,80 g; SZH:76,95 g; ZS:23,49 g; TZS:2,52 g; SÓ:9,06 mg; CK:11,10 g.	Párolt barna rizs (10;12) EN:3570,27 kJ; 854,22 kcal; FH:14,19 g; SZH:171,21 g; ZS:12,18 g; TZS:2,37 g; SÓ:1,26 mg; CK:1,50 g.			
	Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) 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.	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.	Csemege uborka édesítőszerekkel (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.	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.	Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) 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.			
	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.							

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(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, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Punatestiek.

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
ebéd	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:611,93 kJ, 147,29 kcal; FH:2,20 g; SZH:17,64 g; ZS:7,51 g; TZS:0,85 g; SÓ:0,71 mg; CK:3,59 g. Lyoni csirkemell SP: (12)	Burgonyaleves (9;12) EN:499,71 kJ, 120,09 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,57 g; ZS:3,92 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,86 g. Fokhagymás sertéssült (12)	Szárzabbaleves (9;10;12) EN:1290,26 kJ, 309,64 kcal; FH:14,33 g; SZH:43,20 g; ZS:8,73 g; TZS:1,00 g; SÓ:3,99 mg; CK:2,20 g. Csirkepaprikás, tejmentes (12)	Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:368,91 kJ, 87,16 kcal; FH:2,67 g; SZH:17,92 g; ZS:0,50 g; TZS:0,04 g; SÓ:2,81 mg; CK:2,58 g. Csirkefalatok (10;12)	Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:698,24 kJ, 167,19 kcal; FH:0,91 g; SZH:39,59 g; ZS:0,41 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:32,24 g. Bolognai spagetti (9;10;12)	Sió alma 0,2l 100% EN:366,00 kJ, 86,00 kcal; SZH:20,40 g; SÓ:0,02 mg; CK:19,40 g. Roston sült pulykamell (10)	
	EN:1677,19 kJ, 403,62 kcal; FH:41,43 g; SZH:19,09 g; ZS:17,78 g; TZS:2,19 g; SÓ:1,10 mg; CK:1,32 g. Pirított burgonya SP: (12) EN:1469,64 kJ, 352,93 kcal; FH:7,25 g; SZH:58,00 g; ZS:9,88 g; TZS:1,06 g; SÓ:1,31 mg; CK:2,32 g. Ecetes cékla 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.	EN:639,51 kJ, 153,88 kcal; FH:12,71 g; SZH:1,19 g; ZS:10,87 g; TZS:2,39 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g. Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:691,47 kJ, 165,65 kcal; FH:7,14 g; SZH:28,85 g; ZS:2,19 g; TZS:0,24 g; SÓ:2,44 mg; CK:6,05 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.	EN:1086,30 kJ, 261,74 kcal; FH:16,15 g; SZH:8,10 g; ZS:18,21 g; TZS:2,55 g; SÓ:2,00 mg; CK:1,92 g. Párolt barna rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 g. Csemege uborka édesítőszerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g.	EN:998,68 kJ, 240,40 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,35 g; ZS:15,06 g; TZS:2,37 g; SÓ:2,61 mg; CK:0,73 g. Tökfőzelék (12) EN:786,47 kJ, 189,27 kcal; FH:3,60 g; SZH:25,65 g; ZS:7,83 g; TZS:0,84 g; SÓ:3,02 mg; CK:3,70 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.	EN:2433,80 kJ, 583,06 kcal; FH:14,33 g; SZH:84,05 g; ZS:20,25 g; TZS:5,12 g; SÓ:1,13 mg; CK:10,25 g. Párolt barna rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 g. Ecetes cékla 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.		
	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.						

Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
<b>ebéd</b> Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:611,93 kJ, 147,29 kcal; FH:2,20 g; SZH:17,64 g; ZS:7,51 g; Tzs:0,85 g; SÓ:0,71 mg; CK:3,59 g. Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1677,19 kJ, 403,62 kcal; FH:41,43 g; SZH:19,09 g; ZS:17,78 g; Tzs:2,19 g; SÓ:1,10 mg; CK:1,32 g. Pirított burgonya SP: (12) EN:1469,64 kJ, 352,93 kcal; FH:7,25 g; SZH:28,85 g; ZS:9,56 g; Tzs:1,06 g; SÓ:1,31 mg; CK:2,32 g. Ecetes cékla édesítőszerekkel (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.	Burgonyaleves (9;12) EN:599,71 kJ, 120,09 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,57 g; ZS:3,92 g; Tzs:0,44 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,86 g. Fokhagymás sertéssült (12) EN:639,51 kJ, 153,88 kcal; FH:12,71 g; SZH:1,19 g; ZS:10,87 g; Tzs:2,39 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g. Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:691,47 kJ, 165,65 kcal; FH:7,14 g; SZH:28,85 g; ZS:2,19 g; Tzs:0,24 g; SÓ:2,44 mg; CK:6,05 g. Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:765,40 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.	Szárazbableves (9;10;12) EN:1290,26 kJ, 309,64 kcal; FH:14,33 g; SZH:43,20 g; ZS:8,73 g; Tzs:1,00 g; SÓ:3,99 mg; CK:2,20 g. Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:1086,30 kJ, 261,74 kcal; FH:16,15 g; SZH:8,10 g; ZS:18,21 g; Tzs:5,55 g; SÓ:2,00 mg; CK:1,92 g. Párolt barna rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g; Tzs:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 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.	Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:368,91 kJ, 87,16 kcal; FH:2,67 g; SZH:17,92 g; ZS:0,50 g; Tzs:0,04 g; SÓ:2,81 mg; CK:2,58 g. Csirkefalatok (10;12) EN:998,68 kJ, 240,40 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,35 g; ZS:15,06 g; Tzs:2,37 g; SÓ:2,61 mg; CK:0,73 g. Tökfőzelék (12) EN:786,47 kJ, 189,27 kcal; FH:3,60 g; SZH:25,65 g; ZS:7,83 g; Tzs:0,84 g; SÓ:3,02 mg; CK:3,70 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.	Körteloves kr. cukorral (10;12) EN:698,24 kJ, 167,19 kcal; FH:0,91 g; SZH:39,59 g; ZS:0,41 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:32,24 g. Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433,60 kJ, 583,06 kcal; FH:14,33 g; SZH:84,05 g; ZS:20,25 g; Tzs:5,12 g; SÓ:1,13 mg; CK:10,25 g.	Sió alma 0,2l 100% EN:366,00 kJ, 86,00 kcal; SZH:20,40 g; SÓ:0,02 mg; CK:19,40 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. Párolt barna rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g; Tzs:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 g. Ecetes cékla édesítőszerekkel (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.	

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
ebéd	<p>Paradisomleves édesítőszerrel (1;9;12) EN:438.10 kJ, 105.33 kcal; FH:2.64 g; SZH:14.50 g; ZS:4.01 g; TZS:0.47 g; SÓ:1.00 mg; CK:6.83 g;</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1225.43 kJ, 294.22 kcal; FH:13.45 g; SZH:4.58 g; ZS:24.56 g; TZS:6.94 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.12 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>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>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:1.96 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.91 g;</p> <p>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;</p> <p>Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12) EN:1415.57 kJ, 338.62 kcal; FH:18.12 g; SZH:39.85 g; ZS:8.27 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.71 mg; CK:1.32 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) szerekkel (10;12) 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>Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:472.34 kJ, 113.67 kcal; FH:3.77 g; SZH:9.61 g; ZS:6.65 g; TZS:1.06 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.19 g;</p> <p>Csirkesült (10;12) EN:735.69 kJ, 177.19 kcal; FH:22.86 g; SZH:1.18 g; ZS:8.95 g; TZS:1.11 g; SÓ:1.05 mg; CK:0.09 g;</p> <p>Pétrezselymes 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>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>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:700.12 kJ, 168.10 kcal; FH:10.13 g; SZH:13.90 g; ZS:7.70 g; TZS:1.27 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.84 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>Zoldseges 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>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>Fahéjas almaleves diab. (1;7;10;12) EN:318.99 kJ, 76.29 kcal; FH:1.50 g; SZH:13.96 g; ZS:1.43 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.04 mg; CK:6.60 g;</p> <p>Fokhagymás sült csirkemell (1;12) EN:517.44 kJ, 124.42 kcal; FH:17.63 g; SZH:2.28 g; ZS:4.93 g; TZS:0.64 g; SÓ:0.82 mg; CK:0.19 g;</p> <p>Kuszusz (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 mg; CK:0.14 g;</p> <p>Paprikás burgonya (9;12) EN:1142.53 kJ, 274.45 kcal; FH:8.83 g; SZH:1.63 g; ZS:9.34 g; TZS:2.44 g; SÓ:1.10 mg; CK:0.30 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>		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség-irányítás érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(eltett zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóza; 8-Diófélék (mandula, mogyoró; diófélék; pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.



# ÉTLAP ( Iskola felsős diétás)

Deer Oregan

2025.12.08. - 2025.12.14.

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

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14	
ebéd	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:964,54 kJ, 231,27 kcal; FH:4,14 g; SZH:43,96 g; ZS:4,19 g; TZS:0,48 g; SÓ:0,67 mg; CK:27,66 g; Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1225,43 kJ, 294,22 kcal; FH:13,45 g; SZH:4,58 g; ZS:24,56 g; TZS:6,94 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,12 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 mg; CK:0,91 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; Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12) EN:1415,57 kJ, 338,62 kcal; FH:18,12 g; SZH:39,85 g; ZS:8,27 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,71 mg; CK:1,32 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:472,34 kJ, 113,67 kcal; FH:3,77 g; SZH:9,61 g; ZS:6,65 g; TZS:1,06 g; SÓ:0,65 mg; CK:0,19 g; Csirkesült (10;12) EN:735,69 kJ, 177,19 kcal; FH:22,86 g; SZH:1,18 g; ZS:8,95 g; TZS:1,11 g; SÓ:1,05 mg; CK:0,09 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:526,29 kJ, 126,13 kcal; FH:3,01 g; SZH:24,01 g; ZS:1,74 g; TZS:0,20 g; 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;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:700,12 kJ, 168,10 kcal; FH:10,13 g; SZH:13,90 g; ZS:7,70 g; TZS:1,27 g; SÓ:1,02 mg; CK:1,84 g; 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; Alma	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12) EN:767,13 kJ, 183,52 kcal; FH:4,77 g; SZH:28,92 g; ZS:6,46 g; TZS:3,08 g; SÓ:0,43 mg; CK:24,91 g; Fokhagymás sült csirkemell Főtt virsli (1;12) EN:517,44 kJ, 124,42 kcal; FH:17,63 g; SZH:2,28 g; ZS:4,93 g; TZS:0,84 g; SÓ:0,82 mg; CK:0,19 g; Kuszkus (1)	Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:319,01 kJ, 76,43 kcal; FH:2,98 g; SZH:18,39 g; ZS:3,45 g; TZS:0,40 g; SÓ:0,61 mg; CK:1,02 g; Paprikás burgonya (9;12) 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 mg; CK:0,30 g;	Káposztasaláta édesítőszerekkel (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;	

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-Glütén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14	
ebéd	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773,23 kJ, 185,52 kcal; FH:3,26 g; SZH:33,64 g; ZS:4,11 g; TZS:0,48 g; SÓ:1,00 mg; CK:22,29 g; EN:616,27 kJ, 147,57 kcal; FH:4,08 g; SZH:16,88 g; ZS:6,96 g; TZS:1,64 g; SÓ:0,66 mg; CK:2,13 g; Dínó nuggets, tepsiben sütve (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; Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1066,23 kJ; 254,87 kcal; FH:14,16 g; SZH:29,34 g; ZS:6,12 g; TZS:0,91 g; SÓ:0,40 mg; CK:1,06 g; EN:1209,77 kJ; 290,07 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,64 g; ZS:5,57 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,10 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ; 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:2,71 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,48 mg; CK:1,04 g; Csirkesült (10;12) EN:656,14 kJ; 158,00 kcal; FH:20,63 g; SZH:1,09 g; ZS:7,85 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,85 mg; CK:0,09 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;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ; 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:2,71 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,48 mg; CK:1,04 g; Dejős szórás (1;6;11) EN:516,06 kJ; 123,46 kcal; FH:4,50 g; SZH:11,69 g; ZS:6,46 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,19 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;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762,42 kJ; 182,93 kcal; FH:9,28 g; SZH:12,79 g; ZS:10,23 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,80 mg; CK:2,22 g; Négy sajtos brokkoliszós (1;6;7;12) EN:735,21 kJ; 175,81 kcal; FH:9,80 g; SZH:8,66 g; ZS:11,25 g; TZS:6,01 g; SÓ:0,76 mg; CK:4,69 g; Gnocchi (1) EN:1425,20 kJ; 338,40 kcal; FH:8,80 g; SZH:62,00 g; ZS:4,60 g; TZS:0,60 g; SÓ:0,59 mg; CK:2,20 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416,22 kJ; 99,52 kcal; FH:0,99 g; SZH:16,99 g; ZS:2,79 g; TZS:1,27 g; SÓ:0,36 mg; CK:1,52 g; Főtt virsli EN:440,58 kJ; 105,40 kcal; FH:7,36 g; SZH:1,36 g; ZS:7,78 g; TZS:2,03 g; SÓ:0,91 mg; CK:0,25 g; Paprikás burgonya (9;12) EN:907,57 kJ; 217,87 kcal; FH:4,67 g; SZH:34,61 g; ZS:6,39 g; TZS:0,96 g; SÓ:0,56 mg; CK:2,10 g;	Magyaros kárfölleves (1;10;12) EN:265,86 kJ; 63,69 kcal; FH:2,48 g; SZH:6,98 g; ZS:2,88 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,85 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69,50 kJ; 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,75 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(cukor; g/adag); Allergiainformációk: 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-Szézám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Osillagfűrt; 14-Puhatestűek.