

# Étlap

normál

2025.12.15. - 2025.12.21.



Nyomtatás: 2025.12.11. 5:40  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 12.15	Kakaó Delma margarin Kifli	Csontleves tésztával Székelykáposzta sertés húsos Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csontleves tésztával Savanyú vetrece Bulgur Alma	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér
<b>Kedd</b> 12.16	Gyümölcs tea Sajtkrém natúr Zsemle	Lebbencsleves Főtt baromfivirsl Tejfőlés zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves Fokhagymás sertésaprópecsenye Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Pritamin paprika
<b>Szerda</b> 12.17	Forralt tej Foszlós kalács	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Budapest sertésragu Főtt burgonya Mandarin	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Tavaszi rizses csirke Ecetes cékla édesítőszerrel Mandarin	Csemege kolbász Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
<b>Csütörtök</b> 12.18	Citromos tea Soproni felyágott Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Krémes kukorica leves Bácskai rizseshús Ecetes cékla édesítőszerrel	Krémes kukorica leves Paprikás burgonya virslivel Ecetes cékla édesítőszerrel Félbarna kenyér	Főtt tojás Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt
<b>Péntek</b> 12.19	Gyümölcs tea Kockasajt Kifli teljes kiőrlésű	Zöldborsóleves Milánói makaróni Reszelt sajt	Zöldborsóleves Milánói makaróni Reszelt sajt	Magvas rúd

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
<b>tízórai</b>	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;	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;	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;	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: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;		
	Delima 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;	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;	Foszliú kalács (1;3;6;7) EN:1011,09 kJ; 241,89 kcal; FH:7,07 g; SZH:36,91 g; ZS:6,31 g; TZS:2,60 g; SÓ:0,63 mg; CK:7,20 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;	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; CK:0,30 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;		Delima 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;	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;		
<b>uzsonna</b>	Kenőmájás (9;10) 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;	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;	Csemege kolbász (6) EN:296,40 kJ; 70,80 kcal; FH:2,82 g; SZH:0,30 g; ZS:6,28 g; TZS:1,65 g; SÓ:0,00 mg;	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;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:913,50 kJ; 220,00 kcal; FH:4,30 g; SZH:18,85 g; ZS:13,90 g; TZS:7,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,60 g;		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ; 154,44 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delima 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;	Delima 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;	Delima 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;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ; 154,44 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: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;			
	Pritamin paprika EN:33,60 kJ; 8,10 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,62 g; ZS:0,06 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 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(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rakéfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillogfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21	
<b>ebéd A</b>	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:6.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.08 g; <b>Székelykáposzta sertéshúsos (1;6;7;9;10;12)</b> EN:1658.48 kJ; 397.80 kcal; FH:15.44 g; SZH:21.05 g; ZS:27.81 g; TZS:8.91 g; SÓ:2.40 mg; CK:2.04 g;	Lebencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:431.84 kJ; 103.61 kcal; FH:2.66 g; SZH:16.49 g; ZS:2.89 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.77 g; <b>Főtt baromfivirsl (9;10)</b> EN:616.81 kJ; 147.56 kcal; FH:10.30 g; SZH:1.90 g; ZS:10.89 g; TZS:2.84 g; SÓ:1.28 mg; CK:0.70 g;	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:388.02 kJ; 93.18 kcal; FH:1.79 g; SZH:8.93 g; ZS:5.56 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.75 g; <b>Levesgyöngy (1)</b> 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;	Krémes kukorica leves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:741.12 kJ; 177.78 kcal; FH:4.67 g; SZH:28.00 g; ZS:5.13 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.66 mg; CK:8.89 g; <b>Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:2401.34 kJ; 575.54 kcal; FH:21.19 g; SZH:68.63 g; ZS:24.75 g; TZS:7.00 g; SÓ:0.97 mg; CK:1.06 g;	Zöldborsóleves (1;3;10;12) EN:471.70 kJ; 112.67 kcal; FH:5.17 g; SZH:15.89 g; ZS:3.14 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.41 mg; CK:3.52 g; <b>Milánói makaróni (1;3;8;10;12)</b> EN:2432.81 kJ; 583.26 kcal; FH:21.19 g; SZH:61.65 g; ZS:18.82 g; TZS:4.12 g; SÓ:1.51 mg; CK:10.31 g;	<b>Reszelt sajt (7)</b> 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;		
	<b>Tejjes kiórlésű kenyér (1)</b> 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>Alma</b> 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;	<b>Tejfőles zöldbabfőzelék (1;7;12)</b> EN:976.69 kJ; 234.69 kcal; FH:6.53 g; SZH:25.41 g; ZS:11.66 g; TZS:2.86 g; SÓ:0.72 mg; CK:9.10 g; <b>Tejjes kiórlésű kenyér (1)</b> 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;	<b>Budapesti sertésragu (1;9;12)</b> EN:1209.63 kJ; 290.21 kcal; FH:16.43 g; SZH:7.68 g; ZS:21.39 g; TZS:6.21 g; SÓ:0.82 mg; CK:1.83 g; <b>Főtt burgonya (12)</b> EN:979.87 kJ; 234.42 kcal; FH:6.25 g; SZH:50.00 g; ZS:0.50 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.91 mg; CK:2.00 g;	<b>Écetes cékla édesítőszerrel (10;12)</b> 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;				
			<b>Mandarin</b> EN:352.76 kJ; 84.40 kcal; FH:1.26 g; SZH:17.64 g; ZS:0.54 g; SÓ:0.01 mg; CK:14.94 g;					

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21	
<b>ebéd B</b>	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:0,52 mg; CK:1,08 g.	Lebensleves (1,3;6,7;9;10;12) EN:431,84 kJ, 103,61 kcal; FH:2,66 g; SZH:16,49 g; ZS:2,88 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,77 g.	Fokhagymakrémléves (1,6;7;10;12) EN:388,02 kJ, 93,16 kcal; FH:1,79 g; SZH:8,93 g; ZS:5,56 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,75 g.	Krémes kukorica leves (1,3;6,7;9;10;12;13) EN:741,12 kJ, 177,78 kcal; FH:4,67 g; SZH:28,00 g; ZS:5,13 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,66 mg; CK:8,89 g.	Zöldborstóleves (1,3;10;12) EN:471,70 kJ, 112,67 kcal; FH:5,17 g; SZH:15,89 g; ZS:3,14 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,41 mg; CK:3,52 g.			
	Savanyú vetrece (1,3;6,7;9;10;12) EN:1523,63 kJ, 365,05 kcal; FH:16,45 g; SZH:7,71 g; ZS:29,62 g; TZS:10,26 g; SÓ:0,96 mg; CK:2,81 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.	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.	Paprikás burgonya virsivel (1,3;6,7;9;10;12) EN:1844,11 kJ, 442,01 kcal; FH:16,30 g; SZH:53,48 g; ZS:17,50 g; TZS:3,83 g; SÓ:2,08 mg; CK:3,25 g.	Milánói makaróni (1,3;8;10;12) EN:2432,81 kJ, 583,26 kcal; FH:21,19 g; SZH:81,65 g; ZS:18,82 g; TZS:4,12 g; SÓ:1,51 mg; CK:10,31 g.			
	Bulgur (1;12) EN:1512,22 kJ, 362,66 kcal; FH:11,06 g; SZH:66,40 g; ZS:7,20 g; TZS:0,87 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,93 g.	Tökfőzelék (1;7;12) EN:933,25 kJ, 224,31 kcal; FH:4,54 g; SZH:25,49 g; ZS:11,41 g; TZS:2,87 g; SÓ:0,76 mg; CK:5,60 g.	Tavaszi rizses csirke (1,3;6,7;9;10;12;13) EN:1907,98 kJ, 456,94 kcal; FH:20,22 g; SZH:68,48 g; ZS:11,13 g; TZS:1,81 g; SÓ:0,98 mg; CK:2,00 g.	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.	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.			
	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.	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.	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:0,60 mg; CK:0,08 g.				
		Mandarin EN:352,76 kJ, 84,40 kcal; FH:1,26 g; SZH:17,64 g; ZS:0,54 g; SÓ:0,01 mg; CK:14,94 g.						

*Kados Kata - Prima Kalera - Tóth Viktória Dalma -*  
**Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - B - Gluténmentes (és szójamentes)**

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
ebéd	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. 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.	Meggy leves kr. cukorral (10;12) EN 2135,88 kJ, 510,99 kcal; FH:4,05 g; SZH:114,90 g; ZS:1,86 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,06 mg; CK:93,90 g. Póréhagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN 3127,80 kJ, 752,79 kcal; FH:52,89 g; SZH:34,38 g; ZS:44,91 g; TZS:7,29 g; SÓ:4,05 mg; CK:4,80 g.	Zöldseséges 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. 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.	Citromos csirke raguleves (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. Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12) EN 7913,07 kJ, 1890,93 kcal; FH:25,26 g; SZH:409,74 g; ZS:15,86 g; TZS:2,43 g; SÓ:0,78 mg; CK:129,33 g.	Ribollita (10;12) EN 1036,40 kJ, 248,82 kcal; FH:12,76 g; SZH:33,74 g; ZS:7,10 g; TZS:0,78 g; SÓ:3,98 mg; CK:12,08 g. Rántott csirkemell EN 4714,98 kJ, 1136,68 kcal; FH:65,22 g; SZH:71,20 g; ZS:65,30 g; TZS:7,50 g; SÓ:6,20 mg; CK:7,04 g.
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN 2067,66 kJ, 495,99 kcal; FH:19,41 g; SZH:77,64 g; ZS:11,49 g; TZS:1,29 g; SÓ:0,63 mg; CK:15,51 g. 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.	Glutén-tőjásmentes 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. 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.	Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN 4549,89 kJ, 1091,61 kcal; FH:22,77 g; SZH:194,76 g; ZS:22,86 g; TZS:2,58 g; SÓ:2,16 mg; CK:6,60 g. 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.	Petrezselymes burgonya (12) EN 2082,46 kJ, 499,02 kcal; FH:12,02 g; SZH:96,02 g; ZS:6,96 g; TZS:0,72 g; SÓ:4,38 mg; CK:3,84 g.	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN 118,00 kJ, 28,00 kcal; FH:0,60 g; SZH:4,00 g; ZS:0,50 g; SÓ:2,40 mg; CK:0,50 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(eltett 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; szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
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:0,93 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;	Meggyleves kr.cukorral (10;12) EN:771,96 kJ; 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:38,30 g; ZS:0,62 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:31,30 g; Póréhagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:1042,60 kJ; 250,93 kcal; FH:17,63 g; SZH:11,46 g; ZS:14,97 g; Tzs:2,43 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,60 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;	Citromos csirkeragu leves (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. (rizstejlel) (12) EN:2637,69 kJ; 630,31 kcal; FH:8,42 g; SZH:136,58 g; ZS:32,65 g; Tzs:3,75 g; SÓ:3,10 mg; CK:3,52 g;	Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ; 124,41 kcal; FH:6,38 g; SZH:16,57 g; ZS:3,55 g; Tzs:0,39 g; SÓ:1,99 mg; CK:6,04 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:689,22 kJ; 165,33 kcal; FH:6,47 g; SZH:25,88 g; ZS:3,83 g; Tzs:0,43 g; SÓ:0,21 mg; CK:5,17 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;	Glutén-tojásmentes szavacska 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;	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;	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. Tápanyagtartalomjelölés 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); SO(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Foldimogyoró; 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.

## ÉTLAP ( Iskola alsós érzékeny )

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

2025.12.15. - 2025.12.21.

Amalsci Tübet

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	
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:0,93 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:689,22 kJ, 165,33 kcal; FH:6,47 g; SZH:25,88 g; ZS:3,83 g; TZS:0,43 g; SÓ:0,21 mg; CK:5,17 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:711,96 kJ, 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:38,30 g; ZS:0,62 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:31,30 g; Póréhagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:1042,60 kJ, 250,93 kcal; FH:17,63 g; SZH:11,46 g; ZS:14,97 g; TZS:2,43 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,60 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:2637,69 kJ, 630,31 kcal; FH:8,42 g; SZH:136,58 g; ZS:5,22 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,26 mg; CK:43,11 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;	Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal; FH:6,38 g; SZH:16,57 g; ZS:3,55 g; TZS:0,39 g; SÓ:1,99 mg; CK:6,04 g; Rántott csirkemell	

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tel; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró; diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
<b>tízórai</b>	Kakao (1;5;6;7;8) EN:527,19 kJ; 125,12 kcal; FH:6,30 g; SZH:17,56 g; ZS:3,35 g; TZS:2,20 g; SÓ:0,27 mg; CK:17,40 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 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,04 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;	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;	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;
	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;	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;	Foszliós kalács (1;3;6;7) EN:842,58 kJ; 201,57 kcal; FH:5,99 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g;	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;	Kockasajt (7) EN:195,33 kJ; 46,73 kcal; FH:3,96 g; SZH:1,50 g; ZS:2,69 g; TZS:1,46 g; SÓ:0,23 mg;
	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; CK:0,30 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;	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;	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;
<b>ebéd</b>	Csontleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:143,57 kJ; 34,57 kcal; FH:0,77 g; SZH:4,01 g; ZS:1,64 g; TZS:0,21 g; SÓ:0,47 mg; CK:1,02 g;	Lebenceleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:431,84 kJ; 103,61 kcal; FH:2,66 g; SZH:16,49 g; ZS:2,88 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,77 g;	Fokhagymakrémeleves (1;6;7;10;12) EN:388,02 kJ; 93,18 kcal; FH:1,79 g; SZH:8,93 g; ZS:5,56 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,75 g;	Krémes kukorica leves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:652,00 kJ; 156,40 kcal; FH:4,13 g; SZH:24,56 g; ZS:4,54 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,52 mg; CK:7,65 g;	Zöldborsóleves (1;3;10;12) EN:471,70 kJ; 112,67 kcal; FH:5,17 g; SZH:15,89 g; ZS:3,14 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,31 mg; CK:3,52 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;	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;	Levesgyöngy (1) EN:209,10 kJ; 50,00 kcal; FH:0,90 g; SZH:5,30 g; ZS:2,80 g; TZS:1,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,60 g;	Paprikás burgonya (9;12) EN:1095,19 kJ; 262,90 kcal; FH:5,50 g; SZH:40,70 g; ZS:8,24 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,79 mg; CK:2,31 g;	Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1343,68 kJ; 322,90 kcal; FH:19,99 g; SZH:31,35 g; ZS:13,10 g; TZS:2,07 g; SÓ:1,21 mg; CK:4,87 g;
	Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:689,16 kJ; 164,80 kcal; FH:6,16 g; SZH:22,01 g; ZS:5,71 g; TZS:0,83 g; SÓ:0,89 mg; CK:9,42 g;	Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862,16 kJ; 207,16 kcal; FH:5,70 g; SZH:21,90 g; ZS:10,57 g; TZS:2,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:7,90 g;	Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1662,33 kJ; 402,97 kcal; FH:18,22 g; SZH:60,14 g; ZS:9,75 g; TZS:1,60 g; SÓ:0,85 mg; CK:1,79 g;	Főtt baromfivirslis (9;10) EN:572,75 kJ; 137,02 kcal; FH:9,57 g; SZH:1,77 g; ZS:10,11 g; TZS:2,64 g; SÓ:1,19 mg; CK:0,65 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;	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;	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;	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;	
<b>uzsonna</b>	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;	Finonimo baromfi párizsi EN:145,60 kJ; 35,00 kcal; FH:2,42 g; SZH:0,26 g; ZS:2,72 g; TZS:0,76 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,10 g;	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;	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;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:1278,90 kJ; 308,00 kcal; FH:6,02 g; SZH:26,39 g; ZS:19,46 g; TZS:9,80 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,84 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;	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;		
	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;	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;	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;	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;	

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(kukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktészék; 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; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	
ebéd	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.	Lebbencsleves (1;3;9;10;12) EN:509.97 kJ, 122.35 kcal; FH:3.16 g; SZH:20.79 g; ZS:7.72 g; Tzs:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 g.	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:485.07 kJ, 116.49 kcal; FH:2.16 g; SZH:9.54 g; ZS:7.72 g; Tzs:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 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.	Zöldborsóleves (1;10;12) EN:618.38 kJ, 148.50 kcal; FH:5.59 g; SZH:17.00 g; ZS:6.38 g; Tzs:0.71 g; SÓ:0.84 mg; CK:3.55 g.	
	Tészta levesbetét (1;3)	Főtt virsli	Natúr sertésszelet (1)	Bazsalikomos-zöldszépes sertésragu (1;9;10;12)	Bolognai spagetti (1;3;10;12)	
	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.	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.	EN:931.58 kJ, 224.06 kcal; FH:17.62 g; SZH:5.43 g; ZS:14.57 g; Tzs:3.22 g; SÓ:0.86 mg; CK:0.02 g.	EN:833.41 kJ, 200.04 kcal; FH:16.01 g; SZH:8.04 g; ZS:11.43 g; Tzs:2.68 g; SÓ:0.95 mg; CK:0.86 g.	EN:1727.56 kJ, 415.17 kcal; FH:25.71 g; SZH:40.30 g; ZS:16.83 g; Tzs:2.66 g; SÓ:1.53 mg; CK:6.25 g.	
	Székelykáposzta (1;7;9;10;12) EN:2505.22 kJ, 600.80 kcal; FH:23.90 g; SZH:28.95 g; ZS:42.99 g; Tzs:14.03 g; SÓ:3.04 mg; CK:3.67 g.	Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12) EN:1037.06 kJ, 249.21 kcal; FH:6.76 g; SZH:23.07 g; ZS:14.22 g; Tzs:3.95 g; SÓ:0.62 mg; CK:6.56 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.	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.		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Csemege uborka édesítő 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.	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.	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.			
	Alma	Mandarin				
	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.	EN:352.76 kJ, 84.40 kcal; FH:1.26 g; SZH:17.64 g; ZS:0.54 g; SÓ:0.01 mg; CK:14.94 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-Rakték; 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.

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
<b>ebéd</b>	<p><b>Csontleves (1;6;9;10;12)</b> 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><b>Tésztalevesbetét (1;3)</b> 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><b>Székelykáposzta (1;7;9;10;12)</b> EN:2505.22 kJ, 600.80 kcal; FH:23.90 g; SZH:28.95 g; ZS:42.99 g; TZS:14.03 g; SÓ:3.04 mg; CK:3.67 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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><b>Alma</b> 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><b>Lebbencsleves (1;3;9;10;12)</b> EN:509.97 kJ, 122.35 kcal; FH:3.16 g; SZH:20.79 g; ZS:2.77 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.03 g;</p> <p><b>Főtt virsli</b> 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;</p> <p><b>Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12)</b> EN:1037.06 kJ, 249.21 kcal; FH:6.76 g; SZH:23.07 g; ZS:14.22 g; TZS:3.95 g; SÓ:0.62 mg; CK:6.56 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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><b>Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12)</b> EN:485.07 kJ, 116.49 kcal; FH:2.16 g; SZH:9.54 g; ZS:7.72 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 g;</p> <p><b>Natúr sertésszelet (1)</b> EN:931.58 kJ, 224.06 kcal; FH:17.62 g; SZH:5.43 g; ZS:14.57 g; TZS:3.22 g; SÓ:0.86 mg; CK:0.02 g;</p> <p><b>Sós burgonya (12)</b> 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;</p> <p><b>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)</b> 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><b>Daragluska leves (1;3;9;10;12)</b> 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;</p> <p><b>Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12)</b> EN:833.41 kJ, 200.04 kcal; FH:16.01 g; SZH:8.04 g; ZS:11.43 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.95 mg; CK:0.86 g;</p> <p><b>Párolt rizs (diab.) (12)</b> 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><b>Zöldborsóleves (1;10;12)</b> EN:618.38 kJ, 148.50 kcal; FH:5.59 g; SZH:17.00 g; ZS:6.38 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.84 mg; CK:3.55 g;</p> <p><b>Bolognai spagetti (1;3;10;12)</b> EN:1727.56 kJ, 415.17 kcal; FH:25.71 g; SZH:40.30 g; ZS:16.83 g; TZS:2.66 g; SÓ:1.53 mg; CK:6.25 g;</p> <p><b>Reszelt sajt (7)</b> 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>