

Étlap

normál
2026.01.19. - 2026.01.25.



Nyomtatás: 2026.01.15. 5:44
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 01.19	Forralt tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Tejben rizs Fahéjszórás Alma	Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjszórás Alma	Zala felvágott Delma margarin Zsemle
Kedd 01.20	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Daragaluska leves Fokhagymás sertésaprópecsenye Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Húsgombóc Sóska mártás Főtt burgonya fél adag	Kockasajt Kifli
Szerda 01.21	Citromos tea Főtt tojás Delma margarin Zsemle	Sütőtökrémleves Levesgyöngy Majorannás rizseshús Káposztasaláta édesítőszerekkel	Sütőtökrémleves Levesgyöngy Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
Csütörtök 01.22	Kakaó kakaós kalács	Húsleves tésztával Főtt sertéshús Vegyes gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag	Húsleves tésztával Csiki aprópecsenye Bulgur	Csemege kolbász Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Péntek 01.23	Gyümölcs tea Házi vitaminos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Fejlett bableves Sajt-tejföl feltét Főtt durum spagetti	Fejlett bableves Paradicsomos kukoricás tészta Reszelt sajt	Gesztenyes rúd Banán

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23	Szombat 01.24	Vasárnap 01.25	
tízórai	Forrált tej (7) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:8,20 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:3,87 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,40 g; EN:152,51 kJ, 36,48 kcal; FH:0,56 g; SZH:1,44 g; ZS:3,12 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,43 mg; CK:0,16 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;	Gyümölcs tea (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:24,95 g; ZS:0,90 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;	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; Kakaó (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; kakaós kalács (1;3;5;6;7;8) EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,90 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g;	Kakaó (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; Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153,07 kJ, 36,13 kcal; FH:2,35 g; SZH:2,00 g; ZS:2,07 g; TZS:1,19 g; SÓ:0,32 mg; CK:0,66 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;	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; Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153,07 kJ, 36,13 kcal; FH:2,35 g; SZH:2,00 g; ZS:2,07 g; TZS:1,19 g; SÓ:0,32 mg; CK:0,66 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;	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; Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153,07 kJ, 36,13 kcal; FH:2,35 g; SZH:2,00 g; ZS:2,07 g; TZS:1,19 g; SÓ:0,32 mg; CK:0,66 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;		
uzsonna	Zala felvágott EN:204,88 kJ, 49,02 kcal; FH:3,12 g; SZH:0,12 g; ZS:3,98 g; TZS:1,46 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,02 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;	Kockasajt (7) EN:185,85 kJ, 44,45 kcal; FH:2,21 g; SZH:0,77 g; ZS:3,59 g; TZS:2,36 g; SÓ:0,04 mg; CK:0,77 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;	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;	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; 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;	Gesztenyés rúd (1;5;6;7;8) EN:692,50 kJ, 165,50 kcal; FH:2,80 g; SZH:22,15 g; ZS:7,00 g; TZS:3,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:6,55 g; Banán EN:371,00 kJ, 89,00 kcal; FH:1,10 g; SZH:22,80 g; ZS:0,30 g; TZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:12,20 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; Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153,07 kJ, 36,13 kcal; FH:2,35 g; SZH:2,00 g; ZS:2,07 g; TZS:1,19 g; SÓ:0,32 mg; CK:0,66 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;		
	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;	Jégsaprettek 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;	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;	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;				
				Zöldpaprika EN:16,80 kJ, 4,00 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,56 g; ZS:0,04 g; TZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,48 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-Csilagfűt; 14-Punatestűek.

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23	Szombat 01.24	Vasárnap 01.25	
ebéd A	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:1009,62 kJ, 242,58 kcal; FH:10,20 g; SZH:12,26 g; ZS:16,89 g; TZS:5,66 g; SÓ:1,60 mg; CK:2,36 g.	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488,25 kJ, 116,81 kcal; FH:3,55 g; SZH:15,61 g; ZS:4,32 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,87 g.	Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670,27 kJ, 160,87 kcal; FH:2,51 g; SZH:21,55 g; ZS:7,09 g; TZS:2,09 g; SÓ:0,61 mg; CK:6,81 g.	Húsleves tesztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:283,45 kJ, 67,50 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,20 g; ZS:2,61 g; TZS:0,28 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,20 g.	Fejlett bableves (1;3;7;9;12) EN:617,59 kJ, 148,20 kcal; FH:5,63 g; SZH:18,15 g; ZS:5,83 g; TZS:1,62 g; SÓ:0,67 mg; CK:2,32 g.			
	Tejben rizs (7) EN:1375,18 kJ, 328,09 kcal; FH:8,64 g; SZH:62,19 g; ZS:4,89 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:26,49 g.	Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1072,01 kJ, 256,99 kcal; FH:13,19 g; SZH:3,85 g; ZS:20,88 g; TZS:6,55 g; SÓ:0,71 mg; CK:0,14 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.	Főtt sertésbűs EN:479,30 kJ, 114,67 kcal; FH:15,12 g; SZH:0,29 g; ZS:5,89 g; TZS:2,08 g; SÓ:0,74 mg.	Sajt-tejföl feltét (7) EN:816,44 kJ, 195,32 kcal; FH:9,63 g; SZH:2,00 g; ZS:16,43 g; TZS:9,40 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,52 g.			
	Fahéjszórási (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.	Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:796,75 kJ, 190,37 kcal; FH:10,21 g; SZH:26,88 g; ZS:4,55 g; TZS:0,68 g; SÓ:0,74 mg; CK:10,41 g.	Majornánási rizsesbűs (10;12) EN:1769,24 kJ, 423,80 kcal; FH:15,07 g; SZH:48,40 g; ZS:18,65 g; TZS:5,69 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,36 g.	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;10;12) EN:628,15 kJ, 150,04 kcal; FH:2,23 g; SZH:25,40 g; ZS:3,99 g; TZS:1,92 g; SÓ:0,37 mg; CK:18,92 g.	Főtt durum spagetti (1;3) EN:1697,42 kJ, 408,22 kcal; FH:9,75 g; SZH:56,94 g; ZS:15,57 g; TZS:1,66 g; SÓ:0,67 mg; CK:0,86 g.			
	Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:19,96 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g.	Tejles kiörnésű 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.	Főtt burgonya fél 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.				

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23	Szombat 01.24	Vasárnap 01.25	
ebéd B	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:1009,62 kJ; 242,58 kcal; FH:10,20 g; SZH:12,26 g; ZS:16,89 g; TZS:5,66 g; SÓ:1,80 mg; CK:2,36 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488,25 kJ; 116,81 kcal; FH:3,55 g; SZH:15,61 g; ZS:4,32 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,87 g;	Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670,27 kJ; 160,87 kcal; FH:2,51 g; SZH:21,55 g; ZS:7,09 g; TZS:2,09 g; SÓ:0,61 mg; CK:6,81 g;	Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:283,45 kJ; 67,50 kcal; FH:1,70 g; SZH:16,15 g; ZS:5,83 g; TZS:1,62 g; SÓ:0,67 mg; CK:2,32 g;	Fejlett bableves (1;3;7;9;12) EN:617,59 kJ; 148,20 kcal; FH:5,63 g; SZH:16,15 g; ZS:5,83 g; TZS:1,62 g; SÓ:0,67 mg; CK:2,32 g;			
	Szilvalekváros derelye (1;5;6;7;8;12) EN:1643,63 kJ; 390,37 kcal; FH:9,34 g; SZH:73,19 g; ZS:5,76 g; TZS:0,87 g; SÓ:1,04 mg; CK:13,00 g;	Húsgombóc (3;12) EN:802,55 kJ; 191,99 kcal; FH:9,91 g; SZH:10,63 g; ZS:12,10 g; TZS:4,25 g; SÓ:0,68 mg; CK:0,06 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;	Csiki aprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12) EN:910,64 kJ; 218,26 kcal; FH:12,82 g; SZH:5,36 g; ZS:16,05 g; TZS:4,80 g; SÓ:0,82 mg; CK:1,40 g;	Paradisomos kukoricás tészta (1;3;6;9;10;12) EN:1728,78 kJ; 414,39 kcal; FH:11,09 g; SZH:75,94 g; ZS:7,07 g; TZS:0,75 g; SÓ:0,93 mg; CK:20,71 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;	Sóska mártás (1;7;9;12) EN:779,34 kJ; 187,15 kcal; FH:3,79 g; SZH:21,92 g; ZS:8,94 g; TZS:2,40 g; SÓ:0,42 mg; CK:13,20 g;	Rakott karfiol (1;7;9;12) EN:1776,46 kJ; 423,73 kcal; FH:16,45 g; SZH:29,79 g; ZS:26,49 g; TZS:10,13 g; SÓ:0,80 mg; CK:4,36 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;	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;			
	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;	Főtt burgonya fél 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;	Tejjes 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;					

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

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ; 90,40 kcal; 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: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 csirkeraguileves (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; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ; 483,50 kcal; FH:5,00 g; SZH:52,50 g; ZS:25,75 g; Tzs:5,24 g; SÓ:1,28 mg; CK:24,25 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. A feloldosítást 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-Rákélek; 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, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

Alemdsi Tübsz

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

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
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;	Meggyleves kr.cukorral (10;12) EN:711,96 kJ; 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:36,30 g; ZS:0,62 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:31,30 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 csirkerağuleves (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;	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;
	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;	Pöréahagymás 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;	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;	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;	Rántott csirkemell
	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, 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;	Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ; 483,50 kcal; FH:5,00 g; SZH:52,50 g; ZS:25,75 g; Tzs:5,24 g; SÓ:1,28 mg; CK:24,25 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;	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;		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(tejtett-zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(céklakóli: 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-Punatestűek.

Tomba Vanda

76th Udelmu

*Kovacs Zsolt
Pimuta Zsuzsa*

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:1505,12 kJ, 361,60 kcal; FH:7,92 g; SZH:55,12 g; ZS:11,24 g; TZS:1,20 g; SÓ:2,12 mg; CK:3,72 g;	Meggyleves kr.cukorral (10;12) EN:2847,84 kJ, 681,32 kcal; FH:5,40 g; SZH:153,20 g; ZS:2,48 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,08 mg; CK:125,20 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:702,44 kJ, 169,20 kcal; FH:3,32 g; SZH:19,24 g; ZS:8,52 g; TZS:0,92 g; SÓ:2,52 mg; CK:5,20 g;	Citromos csirkeguleves (10;12) EN:4704,56 kJ, 1130,24 kcal; FH:89,40 g; SZH:71,00 g; ZS:52,92 g; TZS:8,72 g; SÓ:7,64 mg; CK:3,84 g;	Ribollita (10;12) EN:2072,80 kJ, 497,64 kcal; FH:25,52 g; SZH:66,28 g; ZS:14,20 g; TZS:1,56 g; SÓ:7,96 mg; CK:24,16 g;
	Roston sült pulykamell (10) EN:2181,40 kJ, 526,12 kcal; FH:59,32 g; SZH:1,68 g; ZS:31,20 g; TZS:3,76 g; SÓ:3,56 mg; CK:0,36 g;	Pöréghagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:4170,40 kJ, 1003,72 kcal; FH:70,52 g; SZH:45,84 g; ZS:59,88 g; TZS:9,72 g; SÓ:5,40 mg; CK:6,40 g;	Vagdalt szelet (12) EN:5358,28 kJ, 1286,96 kcal; FH:88,24 g; SZH:61,72 g; ZS:75,52 g; TZS:16,28 g; SÓ:6,76 mg; CK:6,24 g;	Gyümölcsrizs D. (rizstejfel) (12) EN:10550,76 kJ, 2521,24 kcal; FH:33,68 g; SZH:546,32 g; ZS:20,88 g; SÓ:1,04 mg; CK:172,44 g;	Rántott csirkemell EN:9429,96 kJ, 2273,36 kcal; FH:130,44 g; SZH:142,40 g; ZS:130,60 g; TZS:15,00 g; SÓ:12,40 mg; CK:14,08 g;
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:3903,92 kJ, 936,56 kcal; FH:36,20 g; SZH:144,92 g; ZS:22,68 g; TZS:2,52 g; SÓ:1,16 mg; CK:29,00 g;	Glutén-tojásmentes szavacska köret EN:8464,00 kJ, 2030,88 kcal; FH:19,20 g; SZH:369,60 g; ZS:49,60 g; TZS:5,20 g; SÓ:12,36 mg; CK:24,00 g;	Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:6066,52 kJ, 1455,48 kcal; FH:30,36 g; SZH:259,68 g; ZS:30,48 g; TZS:3,44 g; SÓ:2,88 mg; CK:8,80 g;	Sült édesburgonya EN:8052,00 kJ, 1934,00 kcal; FH:20,00 g; SZH:210,00 g; ZS:103,00 g; TZS:20,96 g; SÓ:5,12 mg; CK:97,00 g;	
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3141,60 kJ, 744,80 kcal; FH:8,96 g; SZH:145,60 g; ZS:10,92 g; TZS:25,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:6,44 g;	Alma EN:872,48 kJ, 208,72 kcal; FH:2,40 g; SZH:42,00 g; ZS:2,40 g; TZS:0,04 mg; CK:60,00 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely)		Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:236,00 kJ, 56,00 kcal; FH:1,20 g; SZH:8,00 g; ZS:1,00 g; SÓ:4,80 mg; CK:1,00 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-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-Csilagfűt; 14-Punastejtűk.

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

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
tízórai	Tej laktózmentes (7) EN:134,42 kJ; 104,40 kcal; FH:6,40 g; SZH:9,20 g; ZS:5,60 g; TZS:3,40 g; SÓ:0,22 mg; CK:9,20 g; Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254,00 kJ; 60,76 kcal; FH:0,40 g; SZH:0,32 g; ZS:6,40 g; TZS:3,09 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,32 g;	Tea (12) EN:134,42 kJ; 32,17 kcal; FH:0,06 g; SZH:7,48 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,12 g; Eurofood baromfikrém csirkemájjal EN:330,00 kJ; 79,20 kcal; FH:3,39 g; SZH:1,47 g; ZS:6,57 g; TZS:1,65 g; SÓ:0,00 mg;	Tea (12) EN:134,42 kJ; 32,17 kcal; FH:0,06 g; SZH:7,48 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,12 g; Főtt tojás (3) EN: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;	Tej laktózmentes (7) EN:436,00 kJ; 104,40 kcal; FH:6,40 g; SZH:9,20 g; ZS:5,60 g; TZS:3,40 g; SÓ:0,22 mg; CK:9,20 g; Karfolos zöldségpástétom Eurofood EN:292,20 kJ; 69,90 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; TZS:0,69 g; SÓ:0,00 mg;	Tea (12) EN:134,42 kJ; 32,17 kcal; FH:0,06 g; SZH:7,48 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,12 g; Zöldséges laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:63,70 kJ; 20,07 kcal; FH:1,55 g; SZH:0,90 g; ZS:1,17 g; TZS:0,65 g; SÓ:0,27 mg; CK:0,56 g;
ebéd	Tej laktózmentes (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; Lilahagyma (12) EN:33,09 kJ; 7,92 kcal; FH:0,24 g; SZH:1,66 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,01 g; Daragluska 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;	Liga margarin EN:74,00 kJ; 18,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:2,00 g; TZS:0,60 g; SÓ:0,10 mg; Zsemle (1;6;7) EN:570,99 kJ; 136,60 kcal; FH:4,70 g; SZH:28,50 g; ZS:0,35 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,79 mg; CK:0,30 g; Brokkoli leves (1;12) EN:431,41 kJ; 103,79 kcal; FH:6,80 g; SZH:9,06 g; ZS:5,16 g; TZS:0,59 g; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 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; Csonthéves (1;6;9;10;12) EN:289,53 kJ; 69,99 kcal; FH:0,96 g; SZH:4,71 g; ZS:5,16 g; TZS:0,59 g; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 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; 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; Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836,63 kJ; 201,34 kcal; FH:15,61 g; SZH:3,35 g; ZS:13,87 g; TZS:2,97 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,26 g;	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; Kigyóuborka (12) EN:18,60 kJ; 4,50 kcal; FH:0,21 g; SZH:0,93 g; ZS:0,03 g; SÓ:0,01 mg; CK:0,51 g;

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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktózmentes; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
tízórai	<p>Forrait tej (7) EN:372.00 kJ, 86.00 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>Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ, 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:1.44 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.04 g</p> <p>Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:152.51 kJ, 36.48 kcal; FH:0.56 g; SZH:1.44 g; ZS:3.12 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.18 g</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>Gyümölcs 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</p> <p>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</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>Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670.27 kJ, 160.87 kcal; FH:2.51 g; SZH:21.55 g; ZS:7.09 g; TZS:2.09 g; SÓ:0.61 mg; CK:6.81 g</p> <p>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</p> <p>Kukoricás csirkefalatok (12) EN:710.81 kJ, 170.76 kcal; FH:14.44 g; SZH:9.19 g; ZS:8.40 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.00 mg; CK:5.14 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>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 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</p> <p>Jégsapretek 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</p>	<p>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</p> <p>kakaós kalács (1;3;5;6;7;8) EN:842.58 kJ, 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g</p> <p>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</p> <p>Kigyúboborka (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>Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:283.45 kJ, 67.50 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.61 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.20 g</p> <p>Párolt csirkemell (1) EN:590.94 kJ, 142.27 kcal; FH:18.08 g; SZH:2.19 g; ZS:6.75 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.01 g</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás (1;7;10;12) EN:628.15 kJ, 150.04 kcal; FH:2.23 g; SZH:25.40 g; ZS:3.99 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.37 mg; CK:18.92 g</p> <p>Főtt burgonya féli adag (12) EN:564.40 kJ, 135.35 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</p> <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>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</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>	<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>Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153.07 kJ, 36.13 kcal; FH:2.35 g; SZH:2.00 g; ZS:2.07 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.32 mg; CK:0.66 g</p> <p>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</p> <p>Kigyúboborka (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>Fejlett bableves (1;3;7;9;12) EN:617.59 kJ, 148.20 kcal; FH:5.63 g; SZH:18.15 g; ZS:5.83 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.32 g</p> <p>Sajt-tejföl feltét (7) EN:816.44 kJ, 195.32 kcal; FH:9.63 g; SZH:2.00 g; ZS:16.43 g; TZS:9.40 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.52 g</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3) EN:1697.42 kJ, 408.22 kcal; FH:9.75 g; SZH:56.94 g; ZS:15.57 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.86 g</p> <p>Gesztenyés rúd (1;5;6;7;8) EN:692.50 kJ, 165.50 kcal; FH:2.80 g; SZH:22.15 g; ZS:7.00 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.55 g</p> <p>Banán EN:371.00 kJ, 89.00 kcal; FH:1.10 g; SZH:22.80 g; ZS:0.30 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g</p>	
ebéd	<p>Tárkonyos csirkeguleves (1;7;9;10;12) EN:716.31 kJ, 171.62 kcal; FH:12.79 g; SZH:10.03 g; ZS:8.82 g; TZS:2.40 g; SÓ:0.80 mg; CK:1.92 g</p> <p>Tejben rizs (7) EN:1375.18 kJ, 328.09 kcal; FH:8.64 g; SZH:62.19 g; ZS:4.89 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:26.49 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>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>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>Dinó 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:3.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.42 g</p> <p>Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:796.75 kJ, 190.37 kcal; FH:10.21 g; SZH:28.88 g; ZS:4.55 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.74 mg; CK:10.41 g</p> <p>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</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 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</p> <p>Jégsapretek 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</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:283.45 kJ, 67.50 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.61 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.20 g</p> <p>Párolt csirkemell (1) EN:590.94 kJ, 142.27 kcal; FH:18.08 g; SZH:2.19 g; ZS:6.75 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.01 g</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás (1;7;10;12) EN:628.15 kJ, 150.04 kcal; FH:2.23 g; SZH:25.40 g; ZS:3.99 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.37 mg; CK:18.92 g</p> <p>Főtt burgonya féli adag (12) EN:564.40 kJ, 135.35 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</p> <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>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</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>Forrait tej (7) EN:372.00 kJ, 86.00 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>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>Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153.07 kJ, 36.13 kcal; FH:2.35 g; SZH:2.00 g; ZS:2.07 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.32 mg; CK:0.66 g</p> <p>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</p> <p>Kigyúboborka (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>Fejlett bableves (1;3;7;9;12) EN:617.59 kJ, 148.20 kcal; FH:5.63 g; SZH:18.15 g; ZS:5.83 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.32 g</p> <p>Sajt-tejföl feltét (7) EN:816.44 kJ, 195.32 kcal; FH:9.63 g; SZH:2.00 g; ZS:16.43 g; TZS:9.40 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.52 g</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3) EN:1697.42 kJ, 408.22 kcal; FH:9.75 g; SZH:56.94 g; ZS:15.57 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.86 g</p> <p>Gesztenyés rúd (1;5;6;7;8) EN:692.50 kJ, 165.50 kcal; FH:2.80 g; SZH:22.15 g; ZS:7.00 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.55 g</p> <p>Banán EN:371.00 kJ, 89.00 kcal; FH:1.10 g; SZH:22.80 g; ZS:0.30 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g</p>	<p>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</p> <p>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</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>Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670.27 kJ, 160.87 kcal; FH:2.51 g; SZH:21.55 g; ZS:7.09 g; TZS:2.09 g; SÓ:0.61 mg; CK:6.81 g</p> <p>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</p> <p>Kukoricás csirkefalatok (12) EN:710.81 kJ, 170.76 kcal; FH:14.44 g; SZH:9.19 g; ZS:8.40 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.00 mg; CK:5.14 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>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 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</p> <p>Jégsapretek 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</p>	<p>Kakaó (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</p> <p>kakaós kalács (1;3;5;6;7;8) EN:842.58 kJ, 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g</p> <p>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</p> <p>Kigyúboborka (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>Fejlett bableves (1;3;7;9;12) EN:617.59 kJ, 148.20 kcal; FH:5.63 g; SZH:18.15 g; ZS:5.83 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.32 g</p> <p>Sajt-tejföl feltét (7) EN:816.44 kJ, 195.32 kcal; FH:9.63 g; SZH:2.00 g; ZS:16.43 g; TZS:9.40 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.52 g</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3) EN:1697.42 kJ, 408.22 kcal; FH:9.75 g; SZH:56.94 g; ZS:15.57 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.86 g</p> <p>Gesztenyés rúd (1;5;6;7;8) EN:692.50 kJ, 165.50 kcal; FH:2.80 g; SZH:22.15 g; ZS:7.00 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.55 g</p> <p>Banán EN:371.00 kJ, 89.00 kcal; FH:1.10 g; SZH:22.80 g; ZS:0.30 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g</p>		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/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-Rakéfélek; 3-Féjás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Féj; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Punatestiek.

vagy minden

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

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;10;12) EN:773,56 kJ, 186,31 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; Túró (7) EN:172,50 kJ, 41,10 kcal; FH:4,80 g; SZH:0,60 g; ZS:2,10 g; Tzs:1,44 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,51 g; Tejföl (7) EN:350,11 kJ, 83,76 kcal; FH:1,32 g; SZH:1,52 g; ZS:8,00 g; Tzs:4,04 g; SÓ:0,04 mg; CK:1,52 g; Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3) EN:730,44 kJ, 175,28 kcal; FH:5,00 g; SZH:29,20 g; ZS:4,20 g; Tzs:0,44 g; SÓ:0,39 mg; CK:0,44 g; 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;	Daragalska 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; Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:747,36 kJ, 179,83 kcal; FH:14,90 g; SZH:1,38 g; ZS:12,69 g; Tzs:2,80 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,05 g; Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12) EN:1237,95 kJ, 296,17 kcal; FH:17,53 g; SZH:38,99 g; ZS:7,90 g; Tzs:1,79 g; SÓ:0,81 mg; CK:14,62 g; Tejles 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;	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:13,87 g; Tzs:2,97 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,26 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; 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; Aprocecsenye 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; Sós burgonya (12) EN:437,14 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;	Zöldséges reszeltésztaleves (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; Sertéssült EN:908,44 kJ, 218,52 kcal; FH:19,32 g; SZH:0,37 g; ZS:15,45 g; Tzs:3,54 g; SÓ:1,07 mg; Fejlettbab 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; 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(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halalk; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék(mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.