

Étlap

normál

2026.01.26. - 2026.02.01.



Nyomtatás: 2026.01.21. 13:01

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 01.26	Tejeskávé Natúr vajkrém Kenyér félbarna szeletelt	Scsíleves Ízes bukta Alma	Scsíleves Dejós szórás Metélt főtt tészta Alma	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika
Kedd 01.27	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Zöldségleves gazdagon Sertéspörkölt Bulgur Káposztasaláta édesítőszerekkel	Zöldségleves gazdagon Sertésvagdalt Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Alsós Almás táska Uzsonna
Szerda 01.28	Gyümölcs tea Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves Rántott panírozott halrúd Párolt rizs Tartármártás	Fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Ecetes cékla édesítőszerekkel	Sertés párizsi Delma margarin Zsemle Kígyóborka Alsós Almás táska Uzsonna
Csütörtök 01.29	Forralt tej Sajtos kifli	Magyaros burgonyaleves Fokhagymás sertésaprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Temesvári csirkeragu Párolt rizs	Csirkemell sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
Péntek 01.30	Citromos tea Házi sajtkrém Kenyér félbarna szeletelt Kígyóborka	Fokhagymakrémleves Piritott napraforgómag Húsmentes chilisbab Félbarna kenyér	Fokhagymakrémleves Piritott napraforgómag Rántott sajt Petrezselymes burgonya Tartármártás	Gyümölcsjoghurt poharas Kifli teljes kiőrlésű Uzsonna

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30	Szombat 01.31	Vasárnap 02.01	
tízórai	Tejeskávé (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; Natúr vajkrém (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;	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; 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;	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; 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;	Forrait tej (7) EN:372,00 kJ; 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:9,40 g; ZS:3,00 g; Tzs:2,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:9,40 g; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610,17 kJ; 145,97 kcal; FH:6,44 g; SZH:23,24 g; ZS:2,95 g; Tzs:1,70 g; SÓ:0,87 mg;	Citromos tea (1;12) EN:170,56 kJ; 40,82 kcal; FH:0,16 g; SZH:9,48 g; ZS:0,04 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,12 g; Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:324,93 kJ; 77,73 kcal; FH:4,76 g; SZH:1,82 g; ZS:5,64 g; Tzs:3,45 g; SÓ:0,57 mg; CK:0,64 g;			
		Tejes kiórlésű 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; 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;	Tejes kiórlésű 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;			
uzsonna	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; Tejes kiórlésű 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;	Almás táská (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:669,50 kJ; 160,00 kcal; FH:2,65 g; SZH:21,20 g; ZS:6,95 g; Tzs:3,15 g; SÓ:0,00 mg; CK:6,70 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178,25 kJ; 42,64 kcal; FH:4,44 g; SZH:0,04 g; ZS:3,64 g; Tzs:1,38 g; SÓ:0,45 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;	Csirkemelli 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; 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;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433,95 kJ; 103,88 kcal; FH:3,49 g; SZH:14,03 g; ZS:3,62 g; Tzs:1,95 g; SÓ:0,31 mg; CK:13,75 g; Kifli teljes kiórlésű (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;			
	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;	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;	Tejes kiórlésű 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;					
		Jégsapretek 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;	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;					

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30	Szombat 01.31	Vasárnap 02.01
ebéd A	<p>Scsileves (1;3;7;9;10;12) EN:1156,18 kJ; 277,21 kcal; FH:10,52 g; SZH:15,86 g; ZS:18,79 g; TZS:6,21 g; SÓ:1,21 mg; CK:2,66 g;</p>	<p>Zöldségleves gazdagon (1;3;9;12) EN:318,58 kJ; 76,80 kcal; FH:1,74 g; SZH:7,85 g; ZS:4,23 g; TZS:0,47 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,31 g;</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7;8;10;12) EN:853,94 kJ; 204,24 kcal; FH:1,73 g; SZH:39,16 g; ZS:4,13 g; TZS:2,07 g; SÓ:0,72 mg; CK:35,33 g;</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ; 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g;</p>	<p>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:0,60 mg; CK:0,75 g;</p>		
	<p>Lizes bukta (1;3;6;7) EN:1078,70 kJ; 254,80 kcal; FH:4,00 g; SZH:44,38 g; ZS:3,82 g; TZS:1,80 g; SÓ:0,56 mg; CK:9,52 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>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109,40 kJ; 266,00 kcal; FH:13,70 g; SZH:21,20 g; ZS:13,90 g; TZS:1,34 g; SÓ:2,28 mg; CK:0,70 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243,67 kJ; 58,29 kcal; FH:2,25 g; SZH:1,23 g; ZS:4,90 g; TZS:0,52 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,27 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>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;</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>Tékfőzelék (1;6;7;10;12) EN:824,45 kJ; 198,14 kcal; FH:3,96 g; SZH:21,96 g; ZS:10,32 g; TZS:2,75 g; SÓ:0,65 mg; CK:4,93 g;</p>	<p>Húsmentes chilisbab (1;10;12) EN:1377,77 kJ; 330,32 kcal; FH:15,18 g; SZH:53,39 g; ZS:6,07 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,74 mg; CK:9,23 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>Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754,81 kJ; 180,58 kcal; FH:1,37 g; SZH:3,41 g; ZS:17,62 g; TZS:4,73 g; SÓ:0,35 mg; CK:3,23 g;</p>	<p>Tejjes kiórlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ; 102,86 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</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>			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőségileg magasabb 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-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30	Szombat 01.31	Vasárnap 02.01
ebéd B	<p>Scsileves (1;3;7;9;10;12) EN:1156,18 kJ, 277,21 kcal; FH:10,52 g; SZH:15,86 g; ZS:18,79 g; TZS:6,21 g; SÓ:1,21 mg; CK:2,66 g.</p> <p>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.</p>	<p>Zöldségleves gazdagon (1;3;9;12) EN:318,58 kJ, 76,80 kcal; FH:1,74 g; SZH:7,85 g; ZS:4,23 g; TZS:0,47 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,31 g.</p> <p>Sertésfogdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1184,50 kJ, 283,73 kcal; FH:12,96 g; SZH:22,93 g; ZS:15,43 g; TZS:4,78 g; SÓ:1,39 mg; CK:1,19 g.</p> <p>Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:821,66 kJ, 197,44 kcal; FH:4,51 g; SZH:29,38 g; ZS:6,64 g; TZS:0,76 g; SÓ:0,98 mg; CK:16,29 g.</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg.</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7;8;10;12) EN:853,94 kJ, 204,24 kcal; FH:1,73 g; SZH:39,16 g; ZS:4,13 g; TZS:2,07 g; SÓ:0,72 mg; CK:35,33 g.</p> <p>Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1921,42 kJ, 460,38 kcal; FH:19,09 g; SZH:50,08 g; ZS:20,18 g; TZS:5,71 g; SÓ:0,88 mg; CK:1,24 g.</p> <p>Écetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:49,00 kJ, 10,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,07 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,25 g.</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ, 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g.</p> <p>Temesvári csirkeragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:866,11 kJ, 214,98 kcal; FH:15,30 g; SZH:9,35 g; ZS:12,81 g; TZS:3,82 g; SÓ:0,82 mg; CK:2,57 g.</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>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.</p> <p>Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243,67 kJ, 58,29 kcal; FH:2,25 g; SZH:1,23 g; ZS:4,90 g; TZS:0,52 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,27 g.</p> <p>Rántott sajt (1;3;6;7;10;11) EN:1137,75 kJ, 270,80 kcal; FH:11,90 g; SZH:21,25 g; ZS:15,45 g; TZS:6,06 g; SÓ:1,49 mg; CK:0,26 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>Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754,81 kJ, 180,58 kcal; FH:1,37 g; SZH:3,41 g; ZS:17,82 g; TZS:4,73 g; SÓ:0,35 mg; CK:3,23 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(tejfitt zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kukor. g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
ebéd	Magyaros karalábéleves (1;12) EN:351,86 kJ, 84,57 kcal; FH:2,73 g; SZH:11,69 g; ZS:2,92 g; TZS:0,35 g; SÓ:0,70 mg; CK:1,76 g; Bolognai spagetti (1;3;10;12) 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; 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;	Zöldségleves (1;9;12) EN:140,75 kJ, 33,67 kcal; FH:1,14 g; SZH:6,88 g; ZS:0,14 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,59 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; Bulgur (1) EN:114,38 kJ, 26,70 kcal; FH:8,60 g; SZH:53,11 g; ZS:3,97 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,99 mg; CK:0,70 g; 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;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFOLLEL (1;7;10;12) EN:767,13 kJ, 183,52 kcal; FH:1,77 g; SZH:28,92 g; ZS:6,46 g; TZS:3,08 g; SÓ:0,43 mg; CK:24,91 g; Natur halifilé (1;4) EN:1149,71 kJ, 276,53 kcal; FH:19,76 g; SZH:9,16 g; ZS:17,29 g; TZS:2,73 g; SÓ:0,88 mg; CK:0,04 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; 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;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:758,94 kJ, 182,35 kcal; FH:3,80 g; SZH:28,39 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,37 g; Natur sertészelet (1) 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; Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:917,43 kJ, 220,52 kcal; FH:4,30 g; SZH:20,26 g; ZS:13,42 g; TZS:3,89 g; SÓ:0,57 mg; CK:1,26 g; Tejles kiörlesű 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;	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; Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902,03 kJ, 217,13 kcal; FH:19,49 g; SZH:3,71 g; ZS:13,78 g; TZS:2,20 g; SÓ:0,90 mg; CK:0,11 g; 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;

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

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
ebéd	Magyaros karalábéleves (1;12) EN:351,86 kJ, 84,57 kcal; FH:2,73 g; SZH:11,69 g; ZS:2,92 g; Tzs:0,35 g; SÓ:0,70 mg; CK:1,76 g; Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1727,96 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; 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;	Zöldsgéleves (1;9;12) EN:140,75 kJ, 33,67 kcal; FH:1,14 g; SZH:6,88 g; ZS:0,14 g; Tzs:0,04 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,59 g; Senésörkölt (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; Bulgur (1) EN:1114,18 kJ, 267,00 kcal; FH:8,60 g; SZH:53,11 g; ZS:3,97 g; Tzs:0,49 g; SÓ:0,99 mg; CK:0,70 g; Képosztasaláta 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;	Fahéjas almaleves diab. (1;7;10;12) EN:318,99 kJ, 76,29 kcal; FH:1,50 g; SZH:13,98 g; ZS:1,43 g; Tzs:0,53 g; SÓ:0,04 mg; CK:6,60 g; Natur halifilé (1;4) EN:1149,71 kJ, 276,53 kcal; FH:19,76 g; SZH:9,16 g; ZS:17,29 g; Tzs:2,73 g; SÓ:0,88 mg; CK:0,04 g; Párolt rizs (10;12) EN:1460,44 kJ, 350,14 kcal; FH:6,15 g; SZH:66,35 g; ZS:6,54 g; Tzs:0,88 g; SÓ:0,71 mg; CK:0,13 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:759,94 kJ, 182,35 kcal; FH:3,80 g; SZH:28,39 g; ZS:5,67 g; Tzs:0,63 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,37 g; Natur senfészélet (1) 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; Tokfőzelék laktózmentes tejjel diab. (1;7;12) EN:917,43 kJ, 220,52 kcal; FH:4,30 g; SZH:20,26 g; ZS:13,42 g; Tzs:3,89 g; SÓ:0,57 mg; CK:1,26 g; Tejles kiórlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,06 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 mg;	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; Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902,03 kJ, 217,13 kcal; FH:19,49 g; SZH:3,71 g; ZS:13,78 g; Tzs:2,20 g; SÓ:0,90 mg; CK:0,11 g; 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;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. A 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 zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kalcium: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákételek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
ebéd	<p>Brokkoli leves (12) EN:337,12 kJ, 80,97 kcal; FH:2,87 g; SZH:11,38 g; ZS:2,36 g; Tzs:0,24 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,35 g;</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516,79 kJ, 124,52 kcal; FH:14,93 g; SZH:1,25 g; ZS:6,61 g; Tzs:0,81 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,04 g;</p> <p>Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ, 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; Tzs:0,99 g; SÓ:1,09 mg; CK:0,58 g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:493,00 kJ, 10,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,07 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,25 g;</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12) EN:224,62 kJ, 54,09 kcal; FH:0,60 g; SZH:6,98 g; ZS:2,57 g; Tzs:0,30 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,30 g;</p> <p>Párolt csirkemell filé EN:396,81 kJ, 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:0,35 g; ZS:2,70 g; Tzs:0,39 g; SÓ:0,82 mg;</p> <p>Bazsalikomos-cukkini paradicsommártás (10;12) EN:1005,81 kJ, 242,04 kcal; FH:3,48 g; SZH:34,18 g; ZS:10,17 g; Tzs:1,14 g; SÓ:1,74 mg; CK:19,83 g;</p> <p>Főtt burgonya, zóna (12) EN:862,28 kJ, 206,29 kcal; FH:5,50 g; SZH:44,00 g; ZS:0,44 g; Tzs:0,05 g; SÓ:1,20 mg; CK:1,76 g;</p>	<p>Ózibarackkrémleves rizskrémel (12) EN:1075,00 kJ, 256,91 kcal; FH:1,95 g; SZH:55,44 g; ZS:2,74 g; Tzs:0,31 g; SÓ:0,01 mg; CK:41,79 g;</p> <p>Zöldes-sonkás tészta (9;12) EN:3108,85 kJ, 745,85 kcal; FH:22,89 g; SZH:106,56 g; ZS:24,38 g; Tzs:3,31 g; SÓ:3,26 mg; CK:10,87 g;</p>	<p>Zöldség leves (9;10;12) EN:365,46 kJ, 92,94 kcal; FH:1,51 g; SZH:9,82 g; ZS:5,22 g; Tzs:0,58 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,43 g;</p> <p>Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12) EN:1261,48 kJ, 307,56 kcal; FH:14,45 g; SZH:4,19 g; ZS:25,75 g; Tzs:7,55 g; SÓ:0,57 mg; CK:0,27 g;</p> <p>Almás zellerfőzelék (9;10;12) EN:624,76 kJ, 150,80 kcal; FH:2,37 g; SZH:13,30 g; ZS:9,42 g; Tzs:1,00 g; SÓ:0,93 mg; CK:1,53 g;</p>	<p>Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:9,12 g; Tzs:1,00 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,28 g;</p> <p>Sült csirkecombfilé (10;12) EN:748,38 kJ, 180,21 kcal; FH:16,76 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; Tzs:1,93 g; SÓ:0,91 mg; CK:0,17 g;</p> <p>Sárgarépa főzelék (12) EN:777,92 kJ, 187,22 kcal; FH:2,67 g; SZH:25,89 g; ZS:7,87 g; Tzs:0,89 g; SÓ:1,06 mg; CK:6,81 g;</p>
				<p>Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;</p>	<p>Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség, legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojés; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Fejtáktó; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
ebéd	Brokkoli leves (12) EN:337,12 kJ; 80,97 kcal; FH:2,87 g; SZH:11,38 g; ZS:2,36 g; TZS:0,24 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,35 g;	Fokhagymaleves (10;12) EN:224,62 kJ; 54,09 kcal; FH:0,80 g; SZH:6,98 g; ZS:2,57 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,30 g;	Ószi barackkrémleves rizskrémel (12) EN:1075,00 kJ; 256,91 kcal; FH:1,95 g; SZH:55,44 g; ZS:2,74 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,01 mg; CK:41,79 g;	Zöldség leves (9;10;12) EN:385,46 kJ; 92,94 kcal; FH:1,51 g; SZH:9,82 g; ZS:5,22 g; TZS:0,58 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,43 g;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ; 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:9,12 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,28 g;
	Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516,79 kJ; 124,52 kcal; FH:14,93 g; SZH:7,25 g; ZS:6,61 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,04 g;	Párolt csirkemell-filé EN:396,81 kJ; 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:0,35 g; ZS:2,70 g; TZS:0,39 g; SÓ:0,82 mg;	Zöldség-sonkás tészta (9;12) EN:3108,85 kJ; 745,85 kcal; FH:22,89 g; SZH:106,56 g; ZS:24,38 g; TZS:3,31 g; SÓ:3,26 mg; CK:10,87 g;	Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12) EN:1281,48 kJ; 307,56 kcal; FH:14,45 g; SZH:4,19 g; ZS:25,75 g; TZS:7,55 g; SÓ:0,57 mg; CK:0,27 g;	Sült csirkecombfilé (10;12) EN:748,38 kJ; 180,21 kcal; FH:16,76 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; TZS:1,93 g; SÓ:0,91 mg; CK:0,17 g;
	Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ; 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,09 mg; CK:0,58 g;	Bazsalikom-cukkinis paradicsommártás (10;12) EN:1005,81 kJ; 242,04 kcal; FH:3,48 g; SZH:34,18 g; ZS:10,17 g; TZS:1,14 g; SÓ:1,74 mg; CK:19,83 g;		Almás zellerfőzelék (9;10;12) EN:624,76 kJ; 150,80 kcal; FH:2,37 g; SZH:13,30 g; ZS:9,42 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,93 mg; CK:1,53 g;	Sárgarépa főzelék (12) EN:777,92 kJ; 187,22 kcal; FH:2,67 g; SZH:25,89 g; ZS:7,87 g; TZS:0,89 g; SÓ:1,06 mg; CK:6,81 g;
	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;	Főtt burgonya, zóna (12) EN:862,28 kJ; 206,29 kcal; FH:5,50 g; SZH:44,00 g; ZS:0,44 g; TZS:0,05 g; SÓ:1,20 mg; CK:1,76 g;		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;	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;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. A 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); SÓ(só: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Raktétek; 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

*Kovács Zsuzsanna
Prémik László
Tómba Vanda*

Fth Udvari Dávid

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

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
ebéd	<p>Brokkoli leves (12) EN:1348,48 kJ, 323,88 kcal; FH:11,48 g; SZH:45,52 g; ZS:9,44 g; TZS:0,96 g; SÓ:3,04 mg; CK:5,40 g; g;</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (12) EN:2067,16 kJ, 498,08 kcal; FH:59,72 g; SZH:5,00 g; ZS:26,44 g; TZS:3,24 g; SÓ:2,80 mg; CK:0,16 g; g;</p> <p>Párolt barna rizs (12) EN:5687,88 kJ, 1362,52 kcal; FH:22,28 g; SZH:269,04 g; ZS:21,24 g; TZS:3,96 g; SÓ:4,36 mg; CK:2,32 g; g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:172,00 kJ, 40,00 kcal; FH:1,20 g; SZH:6,40 g; ZS:0,28 g; SÓ:0,00 mg; CK:5,00 g; g;</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12) EN:898,48 kJ, 216,36 kcal; FH:3,20 g; SZH:27,92 g; ZS:10,28 g; TZS:1,20 g; SÓ:3,56 mg; CK:1,20 g; g;</p> <p>Párolt csirke mell filé EN:1587,24 kJ, 380,92 kcal; FH:69,16 g; SZH:1,40 g; ZS:10,80 g; TZS:1,56 g; SÓ:3,28 mg; g;</p> <p>Bazsalikom-cukkini paradicsommártás (10;12) EN:4023,24 kJ, 968,16 kcal; FH:13,92 g; SZH:136,72 g; ZS:40,68 g; TZS:4,56 g; SÓ:6,96 mg; CK:79,32 g; g;</p> <p>Főtt burgonya, zóna (12) EN:3449,12 kJ, 825,16 kcal; FH:22,00 g; SZH:176,00 g; ZS:1,76 g; TZS:0,20 g; SÓ:4,80 mg; CK:7,04 g; g;</p>	<p>Ósziarackrémléves rizskrémmel (12) EN:4300,00 kJ, 1027,64 kcal; FH:7,80 g; SZH:221,76 g; ZS:10,96 g; TZS:1,24 g; SÓ:0,04 mg; CK:167,16 g; g;</p> <p>Zöldséges-sonkás tészta (9;12) EN:12435,40 kJ, 2983,40 kcal; FH:91,56 g; SZH:426,24 g; ZS:97,32 g; TZS:13,24 g; SÓ:13,04 mg; CK:43,48 g; g;</p>	<p>Zöldség leves (9;10;12) EN:1541,84 kJ, 371,76 kcal; FH:6,04 g; SZH:39,28 g; ZS:20,88 g; TZS:2,32 g; SÓ:2,92 mg; CK:5,72 g; g;</p> <p>Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12) EN:5125,92 kJ, 1230,24 kcal; FH:57,80 g; SZH:16,76 g; ZS:103,00 g; TZS:30,20 g; SÓ:2,28 mg; CK:1,08 g; g;</p> <p>Almás zellerfőzelék (9;10;12) EN:2489,04 kJ, 603,20 kcal; FH:9,48 g; SZH:53,20 g; ZS:37,68 g; TZS:4,00 g; SÓ:3,72 mg; CK:6,12 g; g;</p>	<p>Daragluska leves (9;10;12) EN:2601,72 kJ, 627,36 kcal; FH:18,40 g; SZH:64,76 g; ZS:36,48 g; TZS:4,00 g; SÓ:2,60 mg; CK:5,12 g; g;</p> <p>Sült csirkecombfilé (10;12) EN:2993,52 kJ, 720,84 kcal; FH:67,04 g; SZH:3,16 g; ZS:48,64 g; TZS:7,72 g; SÓ:3,64 mg; CK:0,68 g; g;</p> <p>Sárgarépa főzelék (12) EN:3111,68 kJ, 748,88 kcal; FH:10,68 g; SZH:103,56 g; ZS:31,48 g; TZS:3,56 g; SÓ:4,24 mg; CK:27,24 g; g;</p> <p>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; g;</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. A 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-Ráktűlék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezam; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.