

Étlap

normál
2026.01.12. - 2026.01.18.



Nyomtatás: 2026.01.08. 5:47

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő

01.12

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Tárkonyos
halgaluskaleves
Mák szórás
Főtt metélt tészta
Alma

Tárkonyos
halgaluskaleves
Gránátos kocka
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Gépsonka
Delma margarin
Zsemle

Kedd

01.13

Citromos tea
Körözött
Kenyer félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Eresztett tojás leves
Főtt baromfivirsl
Burgonyás
brokkolifőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Eresztett tojás leves
Sertésvagdalt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Olasz felvágott
Delma margarin
Kifli
Jégcsapretek

Szerda

01.14

Kakaó
kuglóf

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Natúr sertésszelet
Párolt rizs
Párolt zöldségkeverék 1/2
adag

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Napraforgómagos rántott
sertésborda
Párolt rizs
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

01.15

Gyümölcs tea
Főtt sertésvirsl
Ketchup
Kifli

Magyaros karfiol leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Magyaros karfiol leves
Bakonyi sertéstokány
Bulgur

Cukkini krém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Péntek

01.16

Citromos tea
Baromfi májas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Zöldséges lencseleves
Főtt tojás
Török lecsó
Bulgur

Zöldséges lencseleves
Tejfölös túró
Sztrapacska

Sajtos pogácsa
Alma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16	Szombat 01.17	Vasárnap 01.18	
tízórai	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; Vajkrém ízesített (7) EN:317,52 kJ; 75,96 kcal; FH:0,50 g; SZH:1,40 g; ZS:8,00 g; TZS:3,87 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,40 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:645,62 kJ; 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg; Zöldpaprika EN:25,20 kJ; 6,00 kcal; FH:0,27 g; SZH:0,87 g; ZS:0,06 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,72 g;	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; Kenyer felbarna szeleteit (1;6) EN:648,65 kJ; 155,18 kcal; FH:5,88 g; SZH:31,38 g; ZS:0,60 g; TZS:0,18 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,12 g;	Kakaó (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; kuglóf (1;3;6;7) EN:882,61 kJ; 211,14 kcal; FH:6,01 g; SZH:34,82 g; ZS:5,20 g; TZS:2,50 g; SÓ:0,03 mg;	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; Főtt sertésvirslit EN:709,15 kJ; 170,95 kcal; FH:7,80 g; SZH:1,37 g; ZS:14,95 g; TZS:6,11 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,33 g; Ketchup (1;9) EN:136,08 kJ; 32,56 kcal; FH:0,63 g; SZH:7,20 g; ZS:0,12 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,65 mg; CK:7,20 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; Baromfi májas (1;3;6;7;9;10) EN:252,30 kJ; 60,36 kcal; FH:4,04 g; SZH:1,96 g; ZS:3,93 g; TZS:1,17 g; SÓ:0,29 mg; CK:0,30 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:645,62 kJ; 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg;			
uzsonna	Gépsonka (6;7;9;10) EN:196,43 kJ; 46,99 kcal; FH:6,78 g; SZH:0,12 g; ZS:2,13 g; TZS:0,73 g; SÓ:0,33 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; 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;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:419,83 kJ; 100,44 kcal; FH:4,11 g; SZH:0,09 g; ZS:9,24 g; TZS:3,44 g; SÓ:1,26 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 (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;	Sajtszelet (7) EN:466,33 kJ; 111,56 kcal; FH:8,31 g; SZH:0,46 g; ZS:8,43 g; TZS:5,36 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,48 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ; 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:645,62 kJ; 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg;	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; Cukkini krém (7;12) EN:380,02 kJ; 90,92 kcal; FH:0,80 g; SZH:1,46 g; ZS:9,04 g; TZS:4,35 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,66 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:645,62 kJ; 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg; 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;	Sajtos pogácsa (1;3;7;11) EN:1293,50 kJ; 310,50 kcal; FH:1,00 g; SZH:26,00 g; ZS:21,00 g; TZS:6,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,50 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;			
	Jégcsapretek EN:117,70 kJ; 4,23 kcal; FH:0,33 g; SZH:0,79 g; ZS:0,03 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 mg;	Rágórépa (12) EN:50,40 kJ; 12,00 kcal; FH:0,36 g; SZH:2,40 g; ZS:0,06 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,05 mg; CK:0,60 g;						

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); CK(cukor; g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rakéfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró; diófélek; pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezam; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16	Szombat 01.17	Vasárnap 01.18
ebéd A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:889.44 kJ, 213.40 kcal; FH:10.87 g; SZH:14.94 g; ZS:11.93 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.60 g.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ, 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.74 mg; CK:1.15 g.	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:572.29 kJ, 137.50 kcal; FH:2.88 g; SZH:12.95 g; ZS:7.98 g; TZS:2.33 g; SÓ:0.84 mg; CK:1.76 g.	Magyaros karfiol leves (1;3;7;9;12) EN:485.64 kJ, 116.71 kcal; FH:3.92 g; SZH:15.36 g; ZS:4.32 g; TZS:0.58 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.25 g.	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:881.49 kJ, 211.32 kcal; FH:12.27 g; SZH:30.45 g; ZS:4.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:0.43 mg; CK:1.89 g.		
	Mák szórás EN:659.03 kJ, 157.66 kcal; FH:2.87 g; SZH:24.33 g; ZS:5.35 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:21.40 g.	Főtt baromfivirslí (9;10) 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.	Levesgyöngy (1) EN:313.65 kJ, 75.00 kcal; FH:1.20 g; SZH:7.95 g; ZS:4.20 g; TZS:1.85 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g.	Húsgombóc (3;12) EN:936.30 kJ, 223.99 kcal; FH:11.57 g; SZH:12.42 g; ZS:14.10 g; TZS:4.96 g; SÓ:0.81 mg; CK:0.06 g.	Főtt tojás (3) EN:856.80 kJ, 204.00 kcal; FH:16.20 g; SZH:0.72 g; ZS:14.40 g; TZS:3.73 g; SÓ:0.43 mg.		
	Főtt metélt tészta (1;3) EN:2064.84 kJ, 501.26 kcal; FH:12.25 g; SZH:71.54 g; ZS:18.27 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.08 g.	Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:842.21 kJ, 202.39 kcal; FH:7.38 g; SZH:25.08 g; ZS:7.91 g; TZS:1.12 g; SÓ:0.89 mg; CK:3.80 g.	Natúr sertésszelet (1;12) EN:861.05 kJ, 206.82 kcal; FH:18.42 g; SZH:4.99 g; ZS:12.49 g; TZS:3.08 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.36 g.	Paradicsommártás (1;9;10;12) EN:1004.82 kJ, 241.43 kcal; FH:3.04 g; SZH:40.26 g; ZS:7.48 g; TZS:0.85 g; SÓ:1.16 mg; CK:31.50 g.	Török lecsó (1;9;10;12) EN:462.81 kJ, 110.96 kcal; FH:3.30 g; SZH:13.48 g; ZS:4.86 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.81 mg; CK:5.75 g.		
	Alma EN:261.75 kJ, 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.60 g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.00 g.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ, 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg.	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.	Főtt burgonya fél adag (12) EN:658.47 kJ, 157.53 kcal; FH:4.20 g; SZH:33.60 g; ZS:0.34 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.71 mg; CK:1.34 g.	Bulgur (1;12) EN:1512.22 kJ, 362.66 kcal; FH:11.09 g; SZH:66.40 g; ZS:7.20 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.93 g.		
			Párolt zöldségkeverék 1/2 adag (9;10;12) EN:351.77 kJ, 83.70 kcal; FH:5.38 g; SZH:12.25 g; ZS:1.41 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.16 mg; CK:4.64 g.				

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16	Szombat 01.17	Vasárnap 01.18	
ebéd B	Tájkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:889,44 kJ, 213,40 kcal; FH:10,87 g; SZH:14,94 g; ZS:11,93 g; TZS:3,40 g; SÓ:0,93 mg; CK:2,60 g.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552,59 kJ, 133,38 kcal; FH:3,16 g; SZH:12,95 g; ZS:9,60 g; TZS:1,36 g; SÓ:0,74 mg; CK:0,15 g.	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:572,29 kJ, 137,50 kcal; FH:2,88 g; SZH:12,95 g; ZS:7,98 g; TZS:2,33 g; SÓ:0,84 mg; CK:1,76 g.	Magyaros karfiol leves (1;3;7;9;12) EN:465,64 kJ, 116,71 kcal; FH:3,92 g; SZH:15,36 g; ZS:4,32 g; TZS:0,58 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,25 g.	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:881,49 kJ, 211,32 kcal; FH:12,27 g; SZH:30,45 g; ZS:4,40 g; TZS:0,55 g; SÓ:0,43 mg; CK:1,89 g.			
	Gránátos kocka (1;3;12) EN:2088,58 kJ, 501,12 kcal; FH:13,56 g; SZH:85,30 g; ZS:11,32 g; TZS:1,20 g; SÓ:1,47 mg; CK:2,36 g.	Sertésragadt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1281,48 kJ, 306,98 kcal; FH:14,11 g; SZH:23,69 g; ZS:17,16 g; TZS:5,28 g; SÓ:1,52 mg; CK:1,24 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.	Bakonyi sertéstokány (1;7;9;12) EN:1185,03 kJ, 283,84 kcal; FH:14,15 g; SZH:16,13 g; ZS:22,37 g; TZS:7,86 g; SÓ:0,90 mg; CK:1,12 g.	Tejfőlős túró (7) EN:635,06 kJ, 151,48 kcal; FH:13,46 g; SZH:2,36 g; ZS:9,60 g; TZS:5,86 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,12 g.			
	Csemege uborka édesítőszerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g.	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1244,89 kJ, 297,59 kcal; FH:16,51 g; SZH:34,22 g; ZS:7,16 g; TZS:1,07 g; SÓ:0,47 mg; CK:1,22 g.	Napraforgómagos rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8;11;12) EN:2079,79 kJ, 501,26 kcal; FH:22,58 g; SZH:23,99 g; ZS:34,88 g; TZS:5,74 g; SÓ:1,29 mg; CK:1,20 g.	Bulgur (1;12) EN:1512,22 kJ, 362,66 kcal; FH:11,08 g; SZH:68,40 g; ZS:7,20 g; TZS:0,87 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,93 g.	Sztrapacska (1) EN:1848,87 kJ, 436,36 kcal; FH:12,42 g; SZH:70,47 g; ZS:11,57 g; TZS:3,81 g; SÓ:1,11 mg; CK:2,97 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.	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.	Káposztasaláta 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.					
	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.							



ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2026.01.12. - 2026.01.18.

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - B - Gluténmentes (és szójamentes)

*zöldes zafiro -
Prizma kávé -
Támbó - vándor -
Tóth Václav Palma*

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
ebéd	<p>Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:2792,96 kJ; 668,76 kcal; FH:3,64 g; SZH:158,36 g; ZS:1,64 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,00 mg; CK:128,96 g; g; ZS:15,68 g; TZS:1,76 g; SÓ:2,00 mg; CK:3,44 g; g;</p> <p>Lyoni csirkemell SP. (12) EN:4189,52 kJ; 1008,24 kcal; FH:103,56 g; SZH:47,56 g; ZS:44,44 g; TZS:5,48 g; SÓ:2,76 mg; CK:3,24 g;</p> <p>Pirított burgonya SP. (12) EN:3878,56 kJ; 1411,72 kcal; FH:29,00 g; SZH:232,00 g; ZS:38,32 g; TZS:4,24 g; SÓ:5,24 mg; CK:9,28 g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerekkel (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;</p>	<p>Burgonyaleves (9;12) EN:1998,84 kJ; 480,36 kcal; FH:9,04 g; SZH:74,28 g; ZS:15,68 g; TZS:1,76 g; SÓ:2,00 mg; CK:3,44 g; g;</p> <p>Fokhagymás sertéssült (12) EN:2558,04 kJ; 615,52 kcal; FH:50,84 g; SZH:4,76 g; ZS:43,48 g; TZS:9,56 g; SÓ:2,88 mg; CK:0,16 g; CK:7,68 g;</p> <p>Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:2765,88 kJ; 662,60 kcal; FH:28,56 g; SZH:115,40 g; ZS:8,76 g; TZS:0,96 g; SÓ:9,76 mg; CK:24,20 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> <p>Alma EN:872,48 kJ; 208,72 kcal; FH:2,40 g; SZH:42,00 g; ZS:2,40 g; SÓ:0,04 mg; CK:60,00 g;</p>	<p>Szárzabbaleves (9;10;12) EN:5161,04 kJ; 1238,56 kcal; FH:57,32 g; SZH:172,80 g; ZS:34,92 g; TZS:4,00 g; SÓ:15,96 mg; CK:8,80 g;</p> <p>Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:4345,20 kJ; 1046,96 kcal; FH:64,60 g; SZH:32,40 g; ZS:72,84 g; TZS:10,20 g; SÓ:8,00 mg; CK:7,68 g;</p> <p>Párolt barna rizs (10;12) EN:4760,36 kJ; 1138,96 kcal; FH:18,92 g; SZH:228,28 g; ZS:16,24 g; TZS:3,16 g; SÓ:1,68 mg; CK:2,00 g;</p> <p>Csmege 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;</p>	<p>Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:1475,64 kJ; 348,64 kcal; FH:10,68 g; SZH:71,68 g; ZS:2,00 g; TZS:0,16 g; SÓ:11,24 mg; CK:10,32 g; g;</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:3994,72 kJ; 961,60 kcal; FH:82,68 g; SZH:21,40 g; ZS:60,24 g; TZS:9,48 g; SÓ:10,44 mg; CK:2,92 g; g;</p> <p>Tökfőzelék (12) EN:3145,88 kJ; 757,08 kcal; FH:14,40 g; SZH:102,60 g; ZS:31,32 g; TZS:3,36 g; SÓ:12,08 mg; CK:14,80 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>	<p>Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:2447,72 kJ; 589,16 kcal; FH:8,80 g; SZH:70,56 g; ZS:30,04 g; TZS:3,40 g; SÓ:2,84 mg; CK:14,36 g; g;</p> <p>Bolognai spagetti (9;10;12) EN:9735,20 kJ; 2332,24 kcal; FH:57,32 g; SZH:336,20 g; ZS:81,00 g; TZS:20,48 g; SÓ:4,52 mg; CK:41,00 g;</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(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-Szerámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
ebéd	<p>Kórtelives kr.cukorral (10;12) EN:698.24 kJ, 167.19 kcal; FH:0.91 g; SZH:39.59 g; ZS:0.41 g; Tzs:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:32.24 g.</p> <p>Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1047.38 kJ, 252.06 kcal; FH:25.89 g; SZH:11.89 g; ZS:11.11 g; Tzs:1.37 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.81 g.</p> <p>Pirított burgonya SP: (12) EN:1469.64 kJ, 352.93 kcal; FH:7.25 g; SZH:58.00 g; ZS:9.59 g; Tzs:1.06 g; SÓ:1.31 mg; CK:2.32 g.</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ, 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g.</p>	<p>Burgonyaleves (9;12) EN:499.71 kJ, 120.09 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.57 g; ZS:3.92 g; Tzs:0.44 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.86 g.</p> <p>Fokhagymás sertéssült (12) EN:639.51 kJ, 153.88 kcal; FH:12.71 g; SZH:1.19 g; ZS:10.87 g; Tzs:2.39 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.04 g.</p> <p>Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:691.47 kJ, 165.65 kcal; FH:7.14 g; SZH:28.85 g; ZS:2.19 g; Tzs:0.24 g; SÓ:2.44 mg; CK:6.05 g.</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>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>Szárzabableves (9;10;12) EN:1290.28 kJ, 309.64 kcal; FH:14.33 g; SZH:43.20 g; ZS:8.73 g; Tzs:1.00 g; SÓ:3.99 mg; CK:2.20 g.</p> <p>Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:1086.30 kJ, 261.74 kcal; FH:16.15 g; SZH:8.10 g; ZS:18.21 g; Tzs:2.55 g; SÓ:2.00 mg; CK:1.92 g.</p> <p>Párolt barna rizs (10;12) EN:1190.09 kJ, 284.74 kcal; FH:4.73 g; SZH:57.07 g; ZS:4.06 g; Tzs:0.79 g; SÓ:0.42 mg; CK:0.50 g.</p> <p>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ, 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g.</p>	<p>Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:388.91 kJ, 87.16 kcal; FH:2.67 g; SZH:17.92 g; ZS:0.50 g; Tzs:0.04 g; SÓ:2.81 mg; CK:2.58 g.</p> <p>Csirkefajátok (10;12) EN:998.68 kJ, 240.40 kcal; FH:20.67 g; SZH:5.35 g; ZS:15.06 g; Tzs:2.37 g; SÓ:2.61 mg; CK:0.73 g.</p> <p>Tökfőzelék (12) EN:786.47 kJ, 189.27 kcal; FH:3.60 g; SZH:25.65 g; ZS:7.83 g; Tzs:0.84 g; SÓ:3.02 mg; CK:3.70 g.</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>Tárkonyos zöldsgleves (9;10;12) EN:611.93 kJ, 147.29 kcal; FH:2.20 g; SZH:17.64 g; ZS:7.51 g; Tzs:0.85 g; SÓ:0.71 mg; CK:3.59 g.</p> <p>Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433.80 kJ, 583.06 kcal; FH:14.33 g; SZH:84.05 g; ZS:20.25 g; Tzs:5.12 g; SÓ:1.13 mg; CK:10.25 g.</p>

Gábor Daniel

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

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
ebéd	Tárkonyos zöldégleves (9;10;12) EN:611,93 kJ; 147,29 kcal; FH:2,20 g; SZH:17,64 g; ZS:7,51 g; Tzs:0,85 g; SÓ:0,71 mg; CK:3,59 g; Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1047,38 kJ; 252,06 kcal; FH:25,89 g; SZH:11,89 g; ZS:11,11 g; Tzs:1,37 g; SÓ:0,69 mg; CK:0,81 g;	Burgonyaleves. (9;12) EN:499,71 kJ; 120,09 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,57 g; ZS:3,92 g; Tzs:0,44 g; SÓ:0,50 mg; CK:0,86 g; Fokhagymás sertéssült (12) EN:639,51 kJ; 153,88 kcal; FH:12,71 g; SZH:1,19 g; ZS:10,87 g; Tzs:2,39 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g;	Szárzabbaleves (9;10;12) EN:1290,26 kJ; 309,64 kcal; FH:14,33 g; SZH:43,20 g; ZS:8,73 g; Tzs:1,00 g; SÓ:3,99 mg; CK:2,20 g; Csirkepaprikás tejmentes (12) EN:1086,30 kJ; 261,74 kcal; FH:16,15 g; SZH:8,10 g; ZS:18,21 g; Tzs:2,55 g; SÓ:2,00 mg; CK:1,92 g;	Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:368,91 kJ; 87,16 kcal; FH:2,67 g; SZH:17,92 g; ZS:0,50 g; Tzs:0,04 g; SÓ:2,81 mg; CK:2,58 g; Csirkefalatok (10;12) EN:998,68 kJ; 240,40 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,35 g; ZS:15,06 g; Tzs:2,37 g; SÓ:2,61 mg; CK:0,73 g;	Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:698,24 kJ; 167,19 kcal; FH:0,91 g; SZH:39,59 g; ZS:0,41 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:32,24 g; Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433,80 kJ; 583,06 kcal; FH:14,33 g; SZH:84,05 g; ZS:20,25 g; Tzs:5,12 g; SÓ:1,13 mg; CK:10,25 g;
	Pírtott burgonya SP. (12) EN:1469,64 kJ; 352,93 kcal; FH:7,25 g; SZH:58,00 g; ZS:9,58 g; Tzs:1,06 g; SÓ:1,31 mg; CK:2,32 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;	Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:691,47 kJ; 165,65 kcal; FH:7,14 g; SZH:28,85 g; ZS:2,19 g; Tzs:0,24 g; SÓ:2,44 mg; CK:6,05 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Párolt barna rizs (10;12) EN:1190,09 kJ; 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,05 g; Tzs:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 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;	Tökfőzelék (12) EN:786,47 kJ; 189,27 kcal; FH:3,60 g; SZH:25,65 g; ZS:7,83 g; Tzs:0,84 g; SÓ:3,02 mg; CK:3,70 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	
	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;				

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

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
ebéd	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:700.12 kJ; 168.10 kcal; FH:10.13 g; SZH:13.90 g; ZS:7.70 g; TZS:1.27 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.84 g; 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; Zöldes leves (1;3;8;9;10;12) EN:953.42 kJ; 228.79 kcal; FH:6.57 g; SZH:37.29 g; ZS:5.65 g; TZS:0.61 g; SÓ:1.26 mg; CK:3.74 g; Alma 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;	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:472.34 kJ; 113.67 kcal; FH:3.77 g; SZH:9.61 g; ZS:6.65 g; TZS:1.06 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.19 g; 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; Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12) EN:843.73 kJ; 202.88 kcal; FH:7.31 g; SZH:26.01 g; ZS:7.56 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.74 mg; CK:1.12 g; Tejles kiörlésű 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;	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:237.69 kJ; 57.22 kcal; FH:1.48 g; SZH:6.34 g; ZS:2.67 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.07 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; 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; 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;	Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:319.01 kJ; 76.43 kcal; FH:2.98 g; SZH:8.39 g; ZS:3.45 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.02 g; Húspogácsa (10;12) EN:403.24 kJ; 96.47 kcal; FH:12.63 g; SZH:0.43 g; ZS:4.86 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.04 g; Paradicsommártás édesítőszerrel (1;9;12) EN:1038.16 kJ; 250.44 kcal; FH:4.40 g; SZH:25.08 g; ZS:14.63 g; TZS:1.67 g; SÓ:1.02 mg; CK:8.89 g; Sós burgonya (12) EN:431.14 kJ; 103.15 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.00 g; ZS:0.22 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.88 g;	Zöldesleves (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; 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; Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1581.72 kJ; 379.44 kcal; FH:19.04 g; SZH:42.76 g; ZS:14.52 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.77 mg; CK:2.87 g; Tejles kiörlésű 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); EH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(elfített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktfelek; 3-Tojás; 4-Halakt; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
tízórai	<p>Forrált tea (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;</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>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;</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>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;</p> <p>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;</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>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>Foszfós kalács (1;3;6;7) 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>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>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;</p> <p>Mustár (10) EN:141,46 kJ, 33,84 kcal; FH:1,14 g; SZH:4,40 g; ZS:1,28 g; TZS:0,06 g; SÓ:0,38 mg; CK:2,90 g;</p> <p>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;</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>Eurofood baromfikerem 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;</p> <p>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;</p> <p>Kigyóúborka (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>
ebéd	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762,42 kJ, 182,93 kcal; FH:9,28 g; SZH:12,79 g; ZS:10,23 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,80 mg; CK:2,22 g;</p> <p>Mák szörizás EN:564,89 kJ, 135,14 kcal; FH:2,46 g; SZH:20,85 g; ZS:4,58 g; TZS:1,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:18,34 g;</p> <p>Metélt főtt tészta (1;3) EN:1211,87 kJ, 290,54 kcal; FH:8,75 g; SZH:51,10 g; ZS:6,55 g; TZS:0,55 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,77 g;</p> <p>Alma EN:218,12 kJ, 52,16 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552,59 kJ, 133,38 kcal; FH:3,16 g; SZH:18,06 g; ZS:9,80 g; TZS:1,36 g; SÓ:0,64 mg; CK:0,15 g;</p> <p>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;</p> <p>Burgonyás brokkolifozelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:721,94 kJ, 173,48 kcal; FH:6,32 g; SZH:21,48 g; ZS:6,78 g; TZS:0,96 g; SÓ:0,76 mg; CK:3,26 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:507,93 kJ, 122,11 kcal; FH:2,45 g; SZH:11,09 g; ZS:7,32 g; TZS:2,01 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,50 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>Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:571,54 kJ, 137,44 kcal; FH:18,29 g; SZH:3,38 g; ZS:5,59 g; TZS:0,73 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,26 g;</p> <p>Párolt rizs 1/2 adag (12) EN:620,72 kJ, 148,85 kcal; FH:2,60 g; SZH:28,15 g; ZS:2,80 g; TZS:0,37 g; SÓ:0,36 mg; CK:0,06 g;</p> <p>Párolt zöldségkeverék 1/2 adag (9;10;12) EN:301,52 kJ, 71,75 kcal; FH:4,61 g; SZH:10,50 g; ZS:1,21 g; TZS:0,13 g; SÓ:1,00 mg; CK:3,97 g;</p>	<p>Magyaros kárhozot leves (1;3;7;9;12) EN:416,26 kJ, 100,03 kcal; FH:3,36 g; SZH:13,16 g; ZS:3,74 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,66 mg; CK:1,09 g;</p> <p>Pulyka nuggets tepsiiben süve (1;3;6;7) EN:1122,86 kJ, 269,42 kcal; FH:16,86 g; SZH:10,78 g; ZS:17,74 g; TZS:3,49 g; SÓ:2,21 mg; CK:1,18 g;</p> <p>Paradicsommártás (1;9;12) EN:632,58 kJ, 200,07 kcal; FH:2,56 g; SZH:32,87 g; ZS:6,39 g; TZS:0,73 g; SÓ:0,98 mg; CK:25,36 g;</p> <p>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;</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>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;</p> <p>Mustár (10) EN:141,46 kJ, 33,84 kcal; FH:1,14 g; SZH:4,40 g; ZS:1,28 g; TZS:0,06 g; SÓ:0,38 mg; CK:2,90 g;</p> <p>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;</p> <p>Magyaros kárhozot leves (1;3;7;9;12) EN:416,26 kJ, 100,03 kcal; FH:3,36 g; SZH:13,16 g; ZS:3,74 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,66 mg; CK:1,09 g;</p> <p>Török lecsó (1;9;10;12) EN:396,70 kJ, 95,11 kcal; FH:2,84 g; SZH:11,56 g; ZS:4,16 g; TZS:0,45 g; SÓ:0,69 mg; CK:4,92 g;</p> <p>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;</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>
uzsonna	<p>Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108,70 kJ, 25,00 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>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>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;</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>Libazsír EN:562,59 kJ, 134,59 kcal; FH:0,07 g; ZS:14,85 g; TZS:4,52 g; SÓ:0,00 mg;</p> <p>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;</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>Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343,64 kJ, 321,44 kcal; FH:7,31 g; SZH:27,14 g; ZS:20,23 g; TZS:9,87 g; SÓ:0,61 mg;</p> <p>Alma EN:218,12 kJ, 52,16 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;</p>	

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