

Étlap

normál

2026.02.02. - 2026.02.08.



Nyomtatás: 2026.01.29. 5:42

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 02.02	Vaniliás tej Foszlós kalács	Májgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka édesítő szerekkel	Májgaluska leves Túróval töltött gombóc Porcukor	Sertéspárizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Kedd 02.03	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém Kenyer félbarna szeletelt	Brokkolikrémleves Csurgatott tészta Lecsós sertésragu Bulgur	Brokkolikrémleves Csurgatott tészta Bácskai rizseshús Csemege uborka édesítő szerekkel	Turista Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka
Szerda 02.04	Citromos tea Kakaós csiga 50g	Lebbencsleves Natúr sertésszelet Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Lebbencsleves Főtt sertésvirslis Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zala felvágott Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Jégcsapretek
Csütörtök 02.05	Kakaó Sajtos kifli Delma margarin	Szamóca kkrémleves Zöldfűszeres sertésragu Párolt rizs Káposztasaláta édesítőszerekkel	Szamóca kkrémleves Rántott panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Káposztasaláta édesítőszerekkel	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Péntek 02.06	Tej Padlizsánkrém Kenyer félbarna szeletelt Lilahagyma	Zöldséges bableves Carbonara Főtt durum spagetti	Zöldséges bableves Parajos ricottás szosz Gnocchi	Kockasajt Kifli teljes kiőrlésű Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér

Kápolinásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - A -

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	Szombat 02.07	Vasárnap 02.08	
tízórai	Vanília tej (7) EN:472,70 kJ, 112,09 kcal; FH:6,00 g; SZH:15,40 g; ZS:3,00 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:12,90 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.	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.	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.			
	Foszilos kalács (1;3;6;7) EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,90 g; SZH:32,43 g; ZS:5,28 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g.	Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:175,34 kJ, 41,86 kcal; FH:3,04 g; SZH:1,82 g; ZS:2,42 g; TZS:1,45 g; SÓ:0,38 mg; CK:0,67 g.	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11) EN:943,50 kJ, 225,00 kcal; FH:4,00 g; SZH:29,50 g; ZS:10,30 g; TZS:4,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:11,50 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.	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:285,47 kJ, 68,29 kcal; FH:0,37 g; SZH:0,75 g; ZS:7,06 g; TZS:0,90 g; SÓ:0,31 mg; CK:0,09 g.			
		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540,54 kJ, 129,31 kcal; FH:4,90 g; SZH:26,15 g; ZS:0,50 g; TZS:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 g.		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.	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	Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178,25 kJ, 42,64 kcal; FH:2,38 g; SZH:0,04 g; ZS:3,64 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,45 mg.	Turista (6;7;9;10) EN:277,33 kJ, 66,34 kcal; FH:2,63 g; SZH:0,04 g; ZS:6,15 g; TZS:2,36 g; SÓ:0,58 mg.	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.	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.	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.			
	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg.	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg.	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg.	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg.	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:0,77 g; TZS:0,07 g; SÓ:0,56 mg.			
	Tejles 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.	Tejles kiőrlésű 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.	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.	Tejles 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.				
	Paradicsom EN:15,00 kJ, 3,60 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,26 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,24 g.	Kígyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal; FH:0,14 g; SZH:0,62 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,01 mg; CK:0,34 g.	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.	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-Glütén; 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, szulfitek; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	Szombat 02.07	Vasárnap 02.08	
ebéd A	Májgáluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:694,01 kJ, 166,65 kcal; FH:9,65 g; SZH:16,18 g; ZS:6,94 g; TZS:1,30 g; SÓ:1,02 mg; CK:1,54 g;	Brokkolikrémléves (1;6;7;10;12) EN:493,23 kJ, 118,53 kcal; FH:3,32 g; SZH:9,41 g; ZS:7,45 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422,65 kJ, 101,41 kcal; FH:2,48 g; SZH:16,43 g; ZS:3,94 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,83 g;	Szamóca krémleves (1;6;7;8;10;12) EN:526,87 kJ, 126,18 kcal; FH:1,66 g; SZH:20,37 g; ZS:3,94 g; TZS:1,87 g; SÓ:0,38 mg; CK:1,54 g;	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684,62 kJ, 164,21 kcal; FH:7,61 g; SZH:24,72 g; ZS:3,74 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,52 g;			
	Gránátos kocka (1;3;12) EN:1790,21 kJ, 429,52 kcal; FH:11,62 g; SZH:73,12 g; ZS:9,70 g; TZS:1,02 g; SÓ:1,26 mg; CK:2,03 g;	Csurgatott tészta (1;3) EN:147,39 kJ, 35,26 kcal; FH:1,39 g; SZH:6,43 g; ZS:0,43 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,25 mg; CK:0,03 g;	Natur sertésszelet (1;12) EN:738,05 kJ, 177,28 kcal; FH:15,79 g; SZH:4,28 g; ZS:10,70 g; TZS:2,63 g; SÓ:0,76 mg; CK:0,30 g;	Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12) EN:1053,54 kJ, 252,15 kcal; FH:13,26 g; SZH:3,95 g; ZS:20,31 g; TZS:6,47 g; SÓ:0,74 mg; CK:0,64 g;	Carbonara (1;3;6;7;9;10;12) EN:663,04 kJ, 158,93 kcal; FH:10,57 g; SZH:6,55 g; ZS:9,99 g; TZS:2,72 g; SÓ:1,74 mg; CK:1,21 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;	Lecsős sertésragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:1029,08 kJ, 246,90 kcal; FH:11,56 g; SZH:4,89 g; ZS:20,01 g; TZS:5,93 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,78 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;	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;	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;			
		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;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;	Káposztasaláta édesítőszerekkel (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;				
		Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;						

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	Szombat 02.07	Vasárnap 02.08	
ebéd B	Májaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:684,01 kJ, 166,65 kcal; FH:9,65 g; SZH:16,18 g; ZS:6,94 g; TZS:1,30 g; SÓ:1,02 mg; CK:1,54 g.	Brokkolirémleves (1;6;7;10;12) EN:493,23 kJ, 118,53 kcal; FH:3,32 g; SZH:9,41 g; ZS:7,45 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 g.	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422,65 kJ, 101,41 kcal; FH:2,48 g; SZH:16,43 g; ZS:2,74 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,43 mg; CK:0,83 g.	Szamáca kkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:526,87 kJ, 126,18 kcal; FH:1,66 g; SZH:20,37 g; ZS:3,94 g; TZS:1,87 g; SÓ:0,38 mg; CK:1,54 g.	Zöldspárga bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684,62 kJ, 164,21 kcal; FH:7,61 g; SZH:24,72 g; ZS:3,74 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,52 g.			
	Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8) EN:1902,02 kJ, 451,65 kcal; FH:12,02 g; SZH:77,20 g; ZS:9,45 g; TZS:2,04 g; SÓ:0,82 mg; CK:14,87 g.	Csurgatott tészta (1;3) EN:147,39 kJ, 35,26 kcal; FH:1,39 g; SZH:6,43 g; ZS:0,43 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,25 mg; CK:0,03 g.	Főtt sertésvirslis 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.	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.	Parajos ricottás szószt (1;6;7;12) EN:567,51 kJ, 136,74 kcal; FH:5,60 g; SZH:6,83 g; ZS:9,47 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,37 mg; CK:1,10 g.			
	Porcukor EN:251,75 kJ, 60,23 kcal; SZH:14,98 g; SÓ:0,00 mg; CK:14,98 g.	Bácskai rizseshúst (1;3;6;7;9;10;12) EN:2058,59 kJ, 493,37 kcal; FH:16,19 g; SZH:58,84 g; ZS:21,23 g; TZS:6,00 g; SÓ:0,83 mg; CK:0,92 g.	Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436,26 kJ, 344,49 kcal; FH:17,69 g; SZH:42,32 g; ZS:11,45 g; TZS:2,87 g; SÓ:0,43 mg; CK:3,69 g.	Petrezselymes burgonya (12) EN:1039,18 kJ, 249,15 kcal; FH:5,84 g; SZH:46,09 g; ZS:4,08 g; TZS:0,46 g; SÓ:0,62 mg; CK:1,87 g.	Gnocchi (1) EN:1477,00 kJ, 351,00 kcal; FH:8,80 g; SZH:62,00 g; ZS:6,00 g; TZS:0,75 g; SÓ:0,59 mg; CK:2,20 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.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg.	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69,50 kJ, 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,75 g.				
		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.						

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(északtarték: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(tejfittenszav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Frakciók; 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
tízórai Vanília tej (7) EN:472.70 kJ, 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 g; Foszlós 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;	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; Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;11) EN:1155.00 kJ, 275.80 kcal; FH:4.34 g; SZH:35.21 g; ZS:12.53 g; TZS:6.72 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.40 g; Kenyer félbarna szeleteit (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;	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; Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;11) EN:1155.00 kJ, 275.80 kcal; FH:4.34 g; SZH:35.21 g; ZS:12.53 g; TZS:6.72 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.40 g; Kenyer félbarna szeleteit (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;	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; 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; 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;	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; Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:285.47 kJ, 68.29 kcal; FH:0.37 g; SZH:0.75 g; ZS:7.06 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.09 g; Kenyer félbarna szeleteit (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; 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;
ebéd Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:530.46 kJ, 127.39 kcal; FH:7.44 g; SZH:11.95 g; ZS:5.45 g; TZS:1.03 g; SÓ:1.21 mg; CK:0.96 g; Gránátos kocka (1;3;12) EN:1790.21 kJ, 429.52 kcal; FH:11.62 g; SZH:73.12 g; ZS:9.70 g; TZS:1.02 g; SÓ:1.26 mg; CK:2.03 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;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ, 101.41 kcal; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g; Főtt baromfi virsli (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; Lencse főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ, 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ, 101.41 kcal; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g; Főtt baromfi virsli (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; Lencse főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ, 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g;	Szamosca kkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:526.87 kJ, 126.18 kcal; FH:1.66 g; SZH:20.37 g; ZS:3.94 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.38 mg; CK:16.54 g; 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; 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;	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; Carbonara (1;3;6;7;9;10;12) EN:663.04 kJ, 158.93 kcal; FH:10.57 g; SZH:6.55 g; ZS:9.99 g; TZS:2.72 g; SÓ:1.74 mg; CK:1.21 g;
uzsonna Finonimo baromfi párizsi EN:145.60 kJ, 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 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 kiörlésű 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; Tejles kiörlésű 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; Paradicsom (6;7;9;10) EN:15.00 kJ, 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 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; Kenyer félbarna szeleteit (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; Jégcsapretek EN:11.80 kJ, 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; Eurofood baromfi krém 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; 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;	Deima 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 kiörlésű 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:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g; 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;	Kifli tejles kiörlésű (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; 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;	

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); S0(nátrium; mg/adag); S1(szénhidrát; g/adag); S2(zsír; g/adag); S3(zsír; g/adag); S4(zsír; g/adag); S5(ételgyökér; g/adag); S6(ételgyökér; g/adag); S7(ételgyökér; g/adag); S8(Diófélelek (mandula, mogyoró, dió)félelek; pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szszármag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

vagyis nélkül

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

Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
<p>ebéd</p> <p>Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:576.91 kJ, 138.55 kcal; FH:8.09 g; SZH:13.04 g; ZS:5.91 g; TZS:1.12 g; SÓ:1.74 mg; CK:1.06 g</p> <p>Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1215.77 kJ, 291.60 kcal; FH:9.10 g; SZH:49.51 g; ZS:6.10 g; TZS:0.64 g; SÓ:2.15 mg; CK:2.06 g</p>	<p>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</p> <p>Bazsalikomos-zöldpaprika sertésragu (1;9;10;12) EN:833.41 kJ, 200.04 kcal; FH:16.01 g; SZH:8.04 g; ZS:11.43 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.95 mg; CK:0.86 g</p> <p>Bulgur (1) EN:481.10 kJ, 115.30 kcal; FH:3.69 g; SZH:22.76 g; ZS:1.80 g; TZS:0.22 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.30 g</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;9;10;12) EN:509.97 kJ, 122.35 kcal; FH:3.16 g; SZH:20.79 g; ZS:2.77 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.03 g</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Alma EN:261.75 kJ, 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.60 g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.00 g</p>	<p>Meggy leves diab.laktózmentes (7;10;12) EN:577.60 kJ, 138.19 kcal; FH:1.94 g; SZH:15.96 g; ZS:6.71 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.24 mg; CK:13.48 g</p> <p>Rozmaringos sertéssült (1;12) EN:630.29 kJ, 151.68 kcal; FH:12.66 g; SZH:0.65 g; ZS:10.88 g; TZS:2.40 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.14 g</p> <p>Párolt rizs (diab.) (12) EN:556.63 kJ, 133.33 kcal; FH:2.53 g; SZH:27.32 g; ZS:1.49 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.05 g</p> <p>Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:0.90 g; SZH:3.30 g; ZS:0.13 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:3.30 g</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:260.98 kJ, 62.88 kcal; FH:1.94 g; SZH:6.38 g; ZS:3.22 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.57 mg; CK:2.24 g</p> <p>Csirkesült (10;12) EN:735.69 kJ, 177.19 kcal; FH:22.86 g; SZH:1.18 g; ZS:8.95 g; TZS:1.11 g; SÓ:1.05 mg; CK:0.09 g</p> <p>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:0.95 g</p> <p>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</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítás 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); TZS(zsír: g/adag); FZS(félített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rakételek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék; 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

*Kövös kretól
Kövös kretól
Pamusi Laura*

*Támba-vahola
Tóth Katalin*

2026.02.02. - 2026.02.08.

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:2476,60 kJ, 594,70 kcal; FH:10,10 g; SZH:100,05 g; ZS:16,85 g; TZS:4,95 g; SÓ:20,50 mg; CK:7,65 g;	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:3288,50 kJ, 792,50 kcal; FH:20,25 g; SZH:84,55 g; ZS:40,75 g; TZS:4,45 g; SÓ:6,50 mg; CK:13,90 g;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:3077,60 kJ, 736,25 kcal; FH:4,60 g; SZH:170,25 g; ZS:2,65 g; TZS:0,05 g; SÓ:0,05 mg; CK:137,45 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:1485,05 kJ, 358,95 kcal; FH:5,85 g; SZH:25,05 g; ZS:25,75 g; TZS:2,80 g; SÓ:3,20 mg; CK:6,25 g;	Tíróli gombaleves (9;10;12) EN:3380,35 kJ, 815,60 kcal; FH:30,50 g; SZH:79,60 g; ZS:41,50 g; TZS:4,70 g; SÓ:8,25 mg; CK:4,05 g;
	Zöldséges apróhús (9;12) EN:8310,65 kJ, 1995,25 kcal; FH:90,45 g; SZH:37,90 g; ZS:163,60 g; TZS:46,30 g; SÓ:8,90 mg; CK:11,10 g;	Borsos tokány (12) EN:8031,75 kJ, 1927,00 kcal; FH:94,45 g; SZH:18,10 g; ZS:163,20 g; TZS:48,80 g; SÓ:13,25 mg; CK:3,35 g;	Zöldséges szárnycsaga (9;10;12) EN:3483,30 kJ, 838,55 kcal; FH:68,10 g; SZH:49,80 g; ZS:40,25 g; TZS:6,70 g; SÓ:7,05 mg; CK:3,65 g;	Natúr csirkeemell EN:2676,65 kJ, 644,05 kcal; FH:75,85 g; SZH:21,35 g; ZS:28,15 g; TZS:3,55 g; SÓ:3,50 mg; CK:0,05 g;	Csirkefalatok (10;12) EN:5000,70 kJ, 1203,75 kcal; FH:103,35 g; SZH:27,00 g; ZS:75,35 g; TZS:11,90 g; SÓ:9,00 mg; CK:3,60 g;
	Gluténmentes tarhonya EN:11738,75 kJ, 2799,00 kcal; FH:27,00 g; SZH:519,75 g; ZS:63,50 g; TZS:6,65 g; SÓ:15,65 mg; CK:33,75 g;	Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:7480,80 kJ, 1798,60 kcal; FH:44,65 g; SZH:250,65 g; ZS:66,15 g; TZS:7,35 g; SÓ:10,35 mg; CK:89,55 g;	Párolt barna rizs (12) EN:7109,85 kJ, 1703,15 kcal; FH:27,85 g; SZH:336,30 g; ZS:26,55 g; TZS:4,95 g; SÓ:5,45 mg; CK:2,90 g;	Parajmártás (12) EN:2268,70 kJ, 546,45 kcal; FH:18,00 g; SZH:57,90 g; ZS:26,80 g; TZS:2,80 g; SÓ:3,75 mg; CK:5,60 g;	Cukkinifőzelék (12) EN:3616,55 kJ, 870,40 kcal; FH:20,10 g; SZH:108,00 g; ZS:39,50 g; TZS:3,95 g; SÓ:2,15 mg; CK:14,20 g;
Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ, 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:31,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,05 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ, 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:31,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,05 g;	Főtt burgonya, zóna (12) EN:4311,40 kJ, 1031,45 kcal; FH:27,50 g; SZH:220,00 g; ZS:2,20 g; TZS:0,25 g; SÓ:6,00 mg; CK:8,80 g;	Főtt burgonya, zóna (12) EN:4311,40 kJ, 1031,45 kcal; FH:27,50 g; SZH:220,00 g; ZS:2,20 g; TZS:0,25 g; SÓ:6,00 mg; CK:8,80 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ, 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:31,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,05 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); 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

Garbet Daniel

2026.02.02. - 2026.02.08.

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

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:495,32 kJ, 118,94 kcal; FH:2,02 g, SZH:20,01 g, ZS:3,37 g, TZS:0,99 g, SÓ:4,10 mg, CK:1,53 g. Zöldséges apróhús (9;12) EN:1662,13 kJ, 399,05 kcal; FH:18,09 g, SZH:7,58 g, ZS:32,72 g, TZS:9,26 g, SÓ:1,78 mg, CK:2,22 g. Gluténmentes tarhonya EN:2347,75 kJ, 559,80 kcal; FH:5,40 g, SZH:103,95 g, ZS:12,70 g, TZS:1,33 g, SÓ:3,13 mg, CK:6,75 g.	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:657,70 kJ, 158,50 kcal; FH:4,05 g, SZH:16,91 g, ZS:8,15 g, TZS:0,89 g, SÓ:1,30 mg, CK:2,78 g. Borsos tokány (12) EN:1606,35 kJ, 385,40 kcal; FH:18,89 g, SZH:3,62 g, ZS:32,64 g, TZS:9,76 g, SÓ:2,65 mg, CK:0,67 g. Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1496,16 kJ, 359,72 kcal; FH:8,93 g, SZH:50,13 g, ZS:13,23 g, TZS:1,47 g, SÓ:2,07 mg, CK:17,91 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.	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615,52 kJ, 147,25 kcal; FH:0,92 g, SZH:34,05 g, ZS:0,53 g, TZS:0,01 g, SÓ:0,01 mg, CK:27,49 g. Zöldséges szárnyasragu (9;10;12) EN:698,66 kJ, 167,71 kcal; FH:13,62 g, SZH:9,96 g, ZS:8,05 g, TZS:1,34 g, SÓ:1,41 mg, CK:0,73 g. Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ, 340,63 kcal; FH:5,57 g, SZH:67,26 g, ZS:5,36 g, TZS:0,56 g, SÓ:1,09 mg, CK:0,58 g. Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g, SZH:36,40 g, ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 g.	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:297,01 kJ, 71,79 kcal; FH:1,17 g, SZH:5,01 g, ZS:5,15 g, TZS:0,56 g, SÓ:0,64 mg, CK:1,25 g. Natúr csirkemell EN:535,33 kJ, 128,81 kcal; FH:15,17 g, SZH:4,27 g, ZS:5,63 g, TZS:0,71 g, SÓ:0,70 mg, CK:0,01 g. Parajmártás (12) EN:453,74 kJ, 109,29 kcal; FH:3,60 g, SZH:11,58 g, ZS:5,36 g, TZS:0,56 g, SÓ:0,75 mg, CK:1,12 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.	Tíróli gombaleves (9;10;12) EN:678,07 kJ, 163,12 kcal; FH:6,10 g, SZH:15,92 g, ZS:8,30 g, TZS:0,94 g, SÓ:1,65 mg, CK:0,81 g. Csirkefalatok (10;12) EN:1000,14 kJ, 240,75 kcal; FH:20,67 g, SZH:5,40 g, ZS:15,07 g, TZS:2,38 g, SÓ:1,80 mg, CK:0,72 g. Cukkinifőzelék (12) EN:723,31 kJ, 174,08 kcal; FH:4,02 g, SZH:21,60 g, ZS:7,90 g, TZS:0,79 g, SÓ:0,43 mg, CK:2,84 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. Működését kizárólag a minőségileg magasabb biztosítása érdekében eszközöztünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); F(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-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktózmentes; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
ebéd	<p>Hagymaleves (10;12) EN:495,32 kJ, 118,94 kcal; FH:2,02 g, SZH:20,01 g; ZS:3,37 g, Tzs:0,99 g, SÓ:4,10 mg; CK:1,53 g</p> <p>Zöldszéles apróhús (9;12) EN:1662,13 kJ, 399,05 kcal; FH:18,09 g, SZH:7,58 g; ZS:32,72 g, Tzs:9,26 g, SÓ:1,78 mg; CK:2,22 g</p> <p>Gluténmentes tarhonya EN:2347,75 kJ, 559,80 kcal; FH:5,40 g, SZH:103,95 g; ZS:12,70 g, Tzs:1,33 g, SÓ:3,13 mg; CK:6,75 g</p>	<p>Zöldborsóleves (9;10;12) EN:657,70 kJ, 158,50 kcal; FH:4,05 g, SZH:16,91 g; ZS:8,15 g, Tzs:0,89 g, SÓ:1,30 mg; CK:2,78 g</p> <p>Borsos tokány (12) EN:1606,35 kJ, 385,40 kcal; FH:18,89 g, SZH:3,62 g; ZS:32,64 g, Tzs:9,76 g, SÓ:2,65 mg; CK:0,67 g</p> <p>Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1496,16 kJ, 359,72 kcal; FH:8,93 g, SZH:50,13 g; ZS:13,23 g, Tzs:1,47 g, SÓ:2,07 mg; CK:17,91 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>Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615,52 kJ, 147,25 kcal; FH:0,92 g, SZH:34,05 g; ZS:0,53 g, Tzs:0,01 g, SÓ:0,01 mg; CK:27,49 g</p> <p>Zöldszéles szárnyasragu (9;10;12) EN:638,66 kJ, 167,71 kcal; FH:13,62 g, SZH:9,96 g; ZS:5,63 g, Tzs:0,71 g, SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g</p> <p>Parajmártás (12) EN:453,74 kJ, 109,29 kcal; FH:3,60 g, SZH:11,58 g; ZS:5,36 g, Tzs:0,56 g, SÓ:0,75 mg; CK:1,12 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>Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:297,01 kJ, 71,79 kcal; FH:1,17 g, SZH:5,01 g; ZS:5,15 g, Tzs:0,56 g, SÓ:0,64 mg; CK:1,25 g</p> <p>Natúr csirkemell EN:535,33 kJ, 128,81 kcal; FH:15,17 g, SZH:4,27 g; ZS:5,63 g, Tzs:0,71 g, SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g</p> <p>Cukkifőzelék (12) EN:723,31 kJ, 174,08 kcal; FH:4,02 g, SZH:21,60 g; ZS:7,90 g, Tzs:0,79 g, SÓ:0,43 mg; CK:2,84 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>Tirolai gombaleves (9;10;12) EN:678,07 kJ, 163,12 kcal; FH:6,10 g, SZH:15,92 g; ZS:8,30 g, Tzs:0,94 g, SÓ:1,65 mg; CK:0,81 g</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:1000,14 kJ, 240,75 kcal; FH:20,67 g, SZH:5,40 g; ZS:15,07 g, Tzs:2,38 g, SÓ:1,80 mg; CK:0,72 g</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást:kizárólag,aminőség felemagasabb,biztosítása érdekében,eszközünk. Tápanyagtartalom,jelölés megváltozása: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(tejittettség: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(alkaloid: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktájak; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

Pier Sougov

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

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
ebéd	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:576,91 kJ, 138,55 kcal; FH:8,09 g; SZH:13,04 g; ZS:5,91 g; Tzs:1,12 g; SÓ:1,74 mg; CK:1,06 g; Gránátos kocka (1;3;12)	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; Bazsalikomos-zöldes sertésragu (1;9;10;12) EN:833,41 kJ, 200,04 kcal; FH:16,01 g; SZH:8,04 g; ZS:11,43 g; Tzs:2,68 g; SÓ:0,95 mg; CK:0,86 g; 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;	Lebbencsleves (1;3;9;10;12) EN:509,97 kJ, 122,35 kcal; FH:3,16 g; SZH:20,79 g; ZS:2,77 g; Tzs:0,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,03 g; Sertéssült EN:908,44 kJ, 218,52 kcal; FH:19,32 g; SZH:0,37 g; ZS:15,45 g; Tzs:3,64 g; SÓ:1,07 mg; 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 kiörlesztű 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; 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;	Meggy leves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12) EN:954,67 kJ, 228,40 kcal; FH:2,45 g; SZH:38,83 g; ZS:6,54 g; Tzs:3,11 g; SÓ:0,63 mg; CK:31,65 g; Rozmaringos sertéssült (1;12) EN:630,29 kJ, 151,68 kcal; FH:12,66 g; SZH:0,65 g; ZS:10,88 g; Tzs:2,40 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,14 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:63,40 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 zöldbableves (1;10;12) EN:260,98 kJ, 62,88 kcal; FH:1,94 g; SZH:6,38 g; ZS:3,22 g; Tzs:0,34 g; SÓ:0,57 mg; CK:2,24 g; Csirkesült (10;12) EN:735,69 kJ, 177,19 kcal; FH:22,86 g; SZH:1,18 g; ZS:8,95 g; Tzs:1,11 g; SÓ:1,05 mg; CK:0,09 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:526,29 kJ, 126,13 kcal; FH:3,01 g; SZH:24,01 g; ZS:1,74 g; Tzs:0,20 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,96 g; 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;

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-Rákfélék; 3-Tőjés; 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.