

Étlap

normál

2026.01.05. - 2026.01.11.



Nyomtatás: 2026.01.02. 10:22

Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 01.05	Citromos tea Csirkemell sonka Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Májgaluskaleves Darás metélt Barack dzsem Alma	Májgaluskaleves Tejbedara Kakaószórás Alma	Kockasajt Kifli
Kedd 01.06	Forralt tej Briós	Kukoricagaluska leves Sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Kukoricagaluska leves Tarhonyás hús Savanyú káposzta	Sertés párizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma
Szerda 01.07	Gyümölcs tea Házi citromos halkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Paradicsomleves Hentestokány Bulgur	Paradicsomleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes pároltrizs Párolt zöldségkeverék 1/2 adag	Zala felvágott Delma margarin Burgonyás kenyér
Csütörtök 01.08	Citromos tea Kenőmájás Kenyér félbarna szeletelt	Zöldséges tarhonyaleves Erdélyi húsos zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges tarhonyaleves Főtt sertésvirslis Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Zsemle Kígyóuborka
Péntek 01.09	Tejeskávé Natúr vajkrém Kifli teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Eszterházy krémleves Pirított napraforgómag Aranygaluska Vanília öntet	Eszterházy krémleves Pirított napraforgómag Rántott sajt Petrezselymes burgonya Csalamádé édesítőszerrel	Magvas rúd
Szombat 01.10	Citromos tea Sertés párizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Fejlett bableves Sült csirkecomb Petrezselymes pároltrizs Káposztasaláta édesítőszerrel		Poharas kefir Kifli

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
tízórai	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.	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.	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 mg; SÓ:0,00 mg; CK:9,05 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.	Tejeskávé (1;5;7) EN:547,10 kJ, 129,89 kcal; FH:6,34 g; SZH:19,44 g; ZS:3,02 g; Tzs:2,01 g; SÓ:0,27 mg; CK:19,44 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.		
	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:163,04 kJ, 39,01 kcal; FH:6,66 g; SZH:2,10 g; ZS:0,42 g; Tzs:0,16 g; SÓ:0,69 mg; CK:0,30 g.	Briós (1;3;6;7) EN:842,23 kJ, 201,49 kcal; FH:5,31 g; SZH:34,18 g; ZS:4,73 g; Tzs:1,95 g; SÓ:0,47 mg; CK:7,50 g.	Házi citromos nalkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385,66 kJ, 92,27 kcal; FH:3,97 g; SZH:2,46 g; ZS:7,84 g; Tzs:2,36 g; SÓ:0,73 mg; CK:0,58 g.	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.	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.	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:267,37 kJ, 63,97 kcal; FH:3,57 g; SZH:0,06 g; ZS:5,46 g; Tzs:2,06 g; SÓ:0,68 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.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg.	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648,65 kJ, 155,18 kcal; FH:5,34 g; SZH:31,38 g; ZS:0,60 g; Tzs:0,18 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,12 g.	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.	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:648,65 kJ, 155,18 kcal; FH:5,34 g; SZH:31,38 g; ZS:0,60 g; Tzs:0,18 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,12 g.	Jégsapretek EN:17,70 kJ, 4,23 kcal; FH:0,33 g; SZH:0,79 g; ZS:0,03 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,01 mg.		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.		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg.		
uzsonna	Kockasajt EN:287,37 kJ, 69,37 kcal; FH:3,57 g; SZH:0,06 g; ZS:5,46 g; Tzs:2,06 g; SÓ:0,68 mg.	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:267,37 kJ, 63,97 kcal; FH:3,57 g; SZH:0,06 g; ZS:5,46 g; Tzs:2,06 g; SÓ:0,68 mg.	Zala felvágott (9;10) EN:307,31 kJ, 73,52 kcal; FH:4,68 g; SZH:0,18 g; ZS:5,97 g; Tzs:2,18 g; SÓ:0,75 mg; CK:0,03 g.	Sajtszelet (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; CK:0,48 g.	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:913,50 kJ, 220,00 kcal; FH:4,30 g; SZH:18,85 g; ZS:13,90 g; Tzs:7,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,60 g.	Poharas kefir (7) EN:473,34 kJ, 113,22 kcal; FH:5,95 g; SZH:8,05 g; ZS:6,30 g; Tzs:3,42 g; SÓ:0,53 mg; CK:8,05 g.		
	Kifli 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 (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.		
	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.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 mg.	Burgonyás kenyér (1;6;7) EN:648,53 kJ, 155,15 kcal; FH:6,49 g; SZH:29,79 g; ZS:1,02 g; Tzs:0,12 g; SÓ:1,19 mg; CK:0,60 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.				
			Kigyóborka (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(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráklélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
ebéd A	Májgalluskaleves. (1;3;7;9;10;12) EN:715,58 kJ, 169,88 kcal, FH:8,95 g; SZH:13,85 g; ZS:8,66 g; TZS:1,73 g; SÓ:0,69 mg; CK:4,10 g.	Kukoricagaluska leves (1;3;7;8;9;10;11;12) EN:286,84 kJ, 68,83 kcal, FH:2,07 g; SZH:9,58 g; ZS:2,39 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,82 mg; CK:0,85 g.	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:902,04 kJ, 216,42 kcal, FH:3,80 g; SZH:39,25 g; ZS:4,81 g; TZS:0,54 g; SÓ:1,16 mg; CK:26,02 g.	Zöldeséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,07 kJ, 76,69 kcal, FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,86 mg; CK:1,04 g.	Eszterházy krémleves (1;7;9;10;12) EN:546,31 kJ, 131,09 kcal, FH:2,61 g; SZH:13,51 g; ZS:7,25 g; TZS:2,48 g; SÓ:1,00 mg; CK:2,69 g.	Fejtett bableves (1;3;7;9;12) EN:720,55 kJ, 172,91 kcal, FH:6,56 g; SZH:21,17 g; ZS:6,79 g; TZS:1,91 g; SÓ:0,78 mg; CK:2,70 g.		
	Darás metélt (1;3) EN:2072,26 kJ, 497,83 kcal, FH:12,47 g; SZH:76,73 g; ZS:15,47 g; TZS:1,73 g; SÓ:0,77 mg; CK:1,17 g.	Sertésragadt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1281,48 kJ, 306,98 kcal, FH:14,11 g; SZH:23,68 g; ZS:17,16 g; TZS:5,28 g; SÓ:1,52 mg; CK:1,24 g.	Hentesokány (1;6;7;9;10;12) EN:1082,48 kJ, 259,76 kcal, FH:13,30 g; SZH:6,29 g; ZS:19,96 g; TZS:5,69 g; SÓ:1,26 mg; CK:0,45 g.	Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12) EN:1767,85 kJ, 423,77 kcal, FH:19,03 g; SZH:21,75 g; ZS:28,62 g; TZS:9,46 g; SÓ:0,56 mg; CK:9,07 g.	Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:365,50 kJ, 87,44 kcal, FH:3,37 g; SZH:1,85 g; ZS:7,35 g; TZS:0,78 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,41 g.	Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12) EN:1103,73 kJ, 264,67 kcal, FH:35,21 g; SZH:1,54 g; ZS:12,99 g; TZS:2,68 g; SÓ:0,68 mg; CK:0,27 g.		
	Barack dzsem (12) EN:253,40 kJ, 59,85 kcal, FH:0,07 g; SZH:14,00 g; ZS:0,18 g; SÓ:0,00 mg; CK:12,25 g.	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1386,81 kJ, 333,30 kcal, FH:6,93 g; SZH:45,87 g; ZS:13,14 g; TZS:3,71 g; SÓ:0,73 mg; CK:2,61 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:0,83 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.	Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11) EN:2181,48 kJ, 519,40 kcal, FH:12,04 g; SZH:59,78 g; ZS:28,00 g; TZS:25,20 g; SÓ:0,81 mg; CK:20,72 g.	Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1540,24 kJ, 369,31 kcal, FH:6,56 g; SZH:70,50 g; ZS:6,63 g; TZS:0,90 g; SÓ:0,57 mg; CK:0,15 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.	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.			Vanília öntet (7) EN:585,34 kJ, 139,18 kcal, FH:4,98 g; SZH:21,07 g; ZS:3,90 g; TZS:2,11 g; SÓ:0,23 mg; CK:20,11 g.	Káposztasaláta édesszerekkel (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.		

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
ebéd B	Májgáluskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:715;58 kJ, 169;88 kcal; FH:8;95 g; SZH:13;85 g; ZS:8;66 g; TZS:1;73 g; SÓ:0;69 mg; CK:4;10 g.	Kukoricagaluska leves (1;3;7;8;9;10;11;12) EN:286;84 kJ, 68;83 kcal; FH:2;07 g; SZH:9;58 g; ZS:2;39 g; TZS:0;36 g; SÓ:0;82 mg; CK:0;85 g.	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:902;04 kJ, 216;42 kcal; FH:3;80 g; SZH:39;25 g; ZS:4;81 g; TZS:0;54 g; SÓ:1;16 mg; CK:26;02 g.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319;07 kJ, 76;69 kcal; FH:1;80 g; SZH:9;62 g; ZS:3;35 g; TZS:0;53 g; SÓ:0;66 mg; CK:1;04 g.	Eszterházy krémleves (1;7;9;10;12) EN:546;31 kJ, 131;09 kcal; FH:2;61 g; SZH:13;51 g; ZS:7;25 g; TZS:2;48 g; SÓ:1;00 mg; CK:2;68 g.			
	Tejbedara (1;7) EN:1348;53 kJ, 321;22 kcal; FH:11;03 g; SZH:54;70 g; ZS:6;47 g; TZS:3;58 g; SÓ:0;47 mg; CK:34;48 g.	Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2241;64 kJ, 537;10 kcal; FH:22;28 g; SZH:58;42 g; ZS:23;54 g; TZS:6;66 g; SÓ:1;03 mg; CK:1;43 g.	Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12) EN:725;60 kJ, 174;21 kcal; FH:21;00 g; SZH:1;20 g; ZS:9;45 g; TZS:1;79 g; SÓ:0;52 mg; CK:0;27 g;	Főtt sertésvirslí	Pírtott napraforgómag (8;11;12) EN:365;50 kJ, 87;44 kcal; FH:3;37 g; SZH:1;85 g; ZS:7;35 g; TZS:0;78 g; SÓ:0;00 mg; CK:0;41 g;			
	Kakaósörös (1;5;6;7;8) EN:401;03 kJ, 95;94 kcal; FH:0;93 g; SZH:20;51 g; ZS:1;08 g; TZS:0;64 g; SÓ:0;00 mg; CK:19;98 g.	Savanyú káposzta (10;12) EN:49;90 kJ, 11;93 kcal; FH:0;66 g; SZH:2;04 g; ZS:0;12 g; TZS:0;06 g; SÓ:0;53 mg; CK:0;12 g.	Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1540;24 kJ, 369;31 kcal; FH:6;56 g; SZH:70;50 g; ZS:6;63 g; TZS:0;90 g; SÓ:0;57 mg; CK:0;15 g;	Tökfőzelék (1;7;12)	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.			
	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.	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.	Tejjes kiórlésű 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.	Petrezselymes burgonya (12) EN:1178;96 kJ, 282;68 kcal; FH:6;59 g; SZH:52;09 g; ZS:4;74 g; TZS:0;52 g; SÓ:0;72 mg; CK:2;11 g;				
					Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112;92 kJ, 27;01 kcal; FH:0;78 g; SZH:5;61 g; ZS:0;12 g; TZS:0;01 g; SÓ:1;79 mg; CK:0;48 g.			

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
uzsonna	<p>Kockasajt (7) EN:195,33 kJ, 46,73 kcal; FH:3,96 g; SZH:1,50 g; ZS:2,69 g; TZS:1,46 g; SÓ:0,23 mg.</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>						

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. és Gimn. - Alsós - SHM - Sertéshúsmentes

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
ebéd	Szárnyasraguleves (1;3;7;9;12) EN:737,13 kJ; 176,97 kcal; FH:12,13 g; SZH:16,00 g; ZS:7,02 g; TZS:1,17 g; SÓ:0,92 mg; CK:1,53 g;	Kukoricagaluska leves (1;3;7;8;9;10;11;12) EN:286,84 kJ; 68,83 kcal; FH:2,07 g; SZH:9,58 g; ZS:2,39 g; TZS:0,36 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,65 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773,23 kJ; 185,52 kcal; FH:3,26 g; SZH:33,64 g; ZS:4,11 g; TZS:0,48 g; SÓ:1,00 mg; CK:22,29 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,02 kJ; 76,68 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,04 g;	Eszterházy krémleves (1;7;9;10;12) EN:468,25 kJ; 112,36 kcal; FH:2,21 g; SZH:11,56 g; ZS:6,22 g; TZS:2,12 g; SÓ:0,85 mg; CK:2,29 g;	Fejtett 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;		
	Darás metélt (1;3) EN:1776,22 kJ; 426,71 kcal; FH:10,69 g; SZH:65,77 g; ZS:13,26 g; TZS:1,48 g; SÓ:0,66 mg; CK:1,01 g;	Pulyka nuggets (1;3;6;7) EN:2047,86 kJ; 494,42 kcal; FH:16,66 g; SZH:10,78 g; ZS:42,74 g; TZS:6,24 g; SÓ:2,21 mg; CK:1,18 g;	Csirke mell hentes mód (1;6;7;9;10;12) EN:673,51 kJ; 161,82 kcal; FH:20,30 g; SZH:5,61 g; ZS:6,34 g; TZS:0,95 g; SÓ:1,13 mg; CK:0,38 g;	Főtt baromfi rissli (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;	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;	Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12) EN:946,10 kJ; 226,86 kcal; FH 30,20 g; SZH:1,32 g; ZS:11,13 g; TZS:2,31 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,23 g;		
	Barack lekvár (12) EN:144,80 kJ; 34,20 kcal; FH:0,04 g; SZH:0,50 g; ZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,00 g;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190,43 kJ; 285,70 kcal; FH:5,94 g; SZH:39,33 g; ZS:11,27 g; TZS:3,19 g; SÓ:0,63 mg; CK:2,25 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;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:824,94 kJ; 198,26 kcal; FH:3,98 g; SZH:21,96 g; ZS:10,32 g; TZS:2,75 g; SÓ:0,65 mg; CK:4,91 g;	Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11) EN:2181,48 kJ; 519,40 kcal; FH:12,04 g; SZH:59,78 g; ZS:28,00 g; TZS:25,20 g; SÓ:0,81 mg; CK:20,72 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;		
	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;	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;		Tejjes 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;	Vanília öntet (7) EN:439,00 kJ; 104,39 kcal; FH:3,73 g; SZH:15,80 g; ZS:2,92 g; TZS:1,58 g; SÓ:0,17 mg; CK:15,08 g;	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;		
	Tejjes kiórlésű 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;							

Péter Csörgök

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

Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Sertésraguleves (9;10;12) EN:1004.00 kJ; 240.05 kcal; FH:11.60 g; SZH:5.76 g; ZS:18.84 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.40 g; Káposztás kocka diab. (1;3)	Daragaluska leves (1;3;9;10;12) EN:117.37 kJ; 28.12 kcal; FH:0.95 g; SZH:4.80 g; ZS:0.51 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.75 g; 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; Bulgur (1)	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:964.54 kJ; 231.27 kcal; FH:4.14 g; SZH:43.96 g; ZS:4.19 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.67 mg; CK:27.66 g; Hentes tokány (diab.) (1;10;12) EN:1599.72 kJ; 383.68 kcal; FH:18.78 g; SZH:8.00 g; ZS:30.55 g; TZS:9.27 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.72 g; Párolt rizs (diab.) (12)	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ; 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g; Főtt virsli EN:528.70 kJ; 126.48 kcal; FH:8.83 g; SZH:1.63 g; ZS:9.34 g; TZS:2.44 g; SÓ:1.10 mg; CK:0.30 g; 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 kiórlésű kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279.90 kJ; 67.31 kcal; FH:1.47 g; SZH:7.67 g; ZS:3.29 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.14 g; Sült csirkecombfilé EN:807.59 kJ; 194.39 kcal; FH:19.23 g; SZH:0.46 g; ZS:12.78 g; TZS:2.09 g; SÓ:1.10 mg; 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; Káposztasaláta édesítőszerekkel (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 zöldbableves (1;10;12) EN:260.98 kJ; 62.88 kcal; FH:1.94 g; SZH:16.38 g; ZS:3.22 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.57 mg; CK:2.24 g; Kakukkfüves csirkeragu (1;8;10;12) EN:889.00 kJ; 213.57 kcal; FH:21.76 g; SZH:5.95 g; ZS:11.30 g; TZS:1.99 g; SÓ:1.43 mg; CK:0.47 g; Kuszkus (1) EN:688.40 kJ; 164.92 kcal; FH:5.10 g; SZH:30.97 g; ZS:1.86 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.14 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-Rakéfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillogfűrt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
ebéd	Sertésraguleves (9;10;12) EN:1004,00 kJ, 240,05 kcal; FH:11,60 g; SZH:5,76 g; ZS:18,84 g; TZS:5,60 g; SÓ:0,75 mg; CK:1,40 g; g; SÓ:0,37 mg; CK:0,75 g;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12) EN:117,37 kJ, 28,12 kcal; FH:0,95 g; SZH:4,80 g; ZS:0,51 g; TZS:0,14 g; SÓ:0,37 mg; CK:0,75 g;	Paradicsomleves édesítőszerrel (1;9;12) EN:438,10 kJ, 105,33 kcal; FH:2,64 g; SZH:14,50 g; ZS:4,01 g; TZS:0,47 g; SÓ:1,00 mg; CK:6,83 g;	Zöldeseges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254,07 kJ, 60,93 kcal; FH:1,80 g; SZH:10,27 g; ZS:1,34 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,35 mg; CK:0,66 g;	Zöldesegkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279,90 kJ, 67,31 kcal; FH:1,47 g; SZH:7,67 g; ZS:3,29 g; TZS:0,65 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,14 g;	Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:260,98 kJ, 62,68 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;		
	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;	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;	Hentes tokány (diab.) (1;10;12) EN:1599,72 kJ, 383,68 kcal; FH:18,78 g; SZH:6,00 g; ZS:30,55 g; TZS:9,27 g; SÓ:0,85 mg; CK:0,72 g;	Főtt virsli EN:528,70 kJ, 126,48 kcal; FH:8,83 g; SZH:1,63 g; ZS:9,34 g; TZS:2,44 g; SÓ:1,10 mg; CK:0,30 g;	Sült csirkecombfilé (1;8;10;12) EN:807,59 kJ, 194,39 kcal; FH:19,23 g; SZH:0,46 g; ZS:12,78 g; TZS:2,09 g; SÓ:1,10 mg;	Kakukkfüves csirkeragu (1;8;10;12) EN:899,00 kJ, 213,57 kcal; FH:21,78 g; SZH:5,95 g; ZS:11,30 g; TZS:1,99 g; SÓ:1,43 mg; CK:0,47 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;	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;	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;	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;	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;	Kuszkus (1) EN:688,40 kJ, 164,92 kcal; FH:5,10 g; SZH:30,97 g; ZS:1,86 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,40 mg; CK:0,14 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: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;	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;				

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); ZS(zsír: g/adag); TZS(tejtett zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktélek; 3-Tojás; 4-Halalk; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

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

*korcs zata
dumma kanta
Talmag vanda
Tóth Nóra Polina*

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
ebéd	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:1717,32 kJ; 410,96 kcal; FH:2,24 g; SZH:96,56 g; ZS:1,16 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,04 mg; CK:80,00 g;	Daragaluska 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;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levestetét nélkül SP (9;10;12) EN:2181,76 kJ; 522,72 kcal; FH:8,32 g; SZH:77,00 g; ZS:1,40 g; TZS:0,16 g; SÓ:5,92 mg; CK:7,24 g;	Zöldsgéleves (9;10;12) EN:1509,36 kJ; 361,04 kcal; FH:8,20 g; SZH:77,00 g; ZS:1,40 g; TZS:0,16 g; SÓ:5,92 mg; CK:7,24 g;	Sütőtökkrémleves (10;12) EN:2928,32 kJ; 703,68 kcal; FH:16,76 g; SZH:110,20 g; ZS:25,96 g; TZS:3,36 g; SÓ:2,00 mg; CK:49,12 g;	Sió 100 % narancslé (12)		
	Borsos Csirkeragu (12) EN:2612,88 kJ; 629,84 kcal; FH:16,32 g; SZH:17,84 g; ZS:34,52 g; TZS:4,12 g; SÓ:7,88 mg; CK:2,48 g;	Sertéssült (10) EN:4123,12 kJ; 992,08 kcal; FH:84,16 g; SZH:37,72 g; ZS:70,80 g; TZS:15,80 g; SÓ:6,52 mg; CK:0,44 g;	Rántott sertéskaraj EN:10358,72 kJ; 2495,52 kcal; FH:112,44 g; SZH:139,04 g; ZS:164,68 g; TZS:27,64 g; SÓ:12,48 mg; CK:14,08 g;	Rakott keltáposzta (9;12) EN:7725,40 kJ; 1854,64 kcal; FH:65,04 g; SZH:171,88 g; ZS:100,20 g; TZS:23,16 g; SÓ:10,32 mg; CK:12,44 g;	Olaszos csirkeragu (10;12) EN:2365,36 kJ; 569,48 kcal; FH:16,12 g; SZH:21,04 g; ZS:26,60 g; TZS:3,76 g; SÓ:3,56 mg; CK:0,36 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;		
	Párolt rizs (10;12) EN:4435,40 kJ; 1061,28 kcal; FH:20,24 g; SZH:218,32 g; ZS:11,48 g; TZS:1,76 g; SÓ:1,72 mg; CK:0,36 g;	Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:3639,16 kJ; 870,64 kcal; FH:46,36 g; SZH:148,16 g; ZS:9,48 g; TZS:0,92 g; SÓ:6,00 mg; CK:43,64 g;	Burgonyapüré (12) EN:3948,68 kJ; 945,52 kcal; FH:20,96 g; SZH:182,96 g; ZS:12,88 g; TZS:3,20 g; SÓ:4,80 mg; CK:14,92 g;	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;	Tört burgonya (12) EN:4076,24 kJ; 975,20 kcal; FH:26,00 g; SZH:208,00 g; ZS:2,08 g; TZS:0,24 g; SÓ:4,04 mg; CK:8,32 g;	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;		
	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;	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;			Csemege uborka édesítőszerekkel (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;	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;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom-jelölés: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); EH(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-Tójsa; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró); diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

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

ebéd	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:429,33 kJ, 102,74 kcal; FH:0,56 g; SZH:24,14 g; ZS:0,29 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 mg; CK:20,00 g; Borsos Csirkeragu (12) EN:653,22 kJ, 157,46 kcal; FH:15,33 g; SZH:4,46 g; ZS:8,63 g; TZS:1,03 g; SÓ:1,97 mg; CK:0,62 g;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ, 156,64 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; Sertéssült (10) EN:1030,78 kJ, 248,02 kcal; FH:21,04 g; SZH:0,93 g; ZS:17,70 g; TZS:3,95 g; SÓ:1,63 mg; CK:0,11 g;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levelesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:545,44 kJ, 130,66 kcal; FH:2,08 g; SZH:26,76 g; ZS:1,65 g; TZS:0,18 g; SÓ:1,60 mg; CK:20,08 g; Rántott sertéskaraj EN:2589,68 kJ, 623,88 kcal; FH:28,11 g; SZH:34,76 g; ZS:41,17 g; TZS:6,91 g; SÓ:3,12 mg; CK:3,52 g;	Zöldsgéleves (9;10;12) EN:377,34 kJ, 90,26 kcal; FH:2,05 g; SZH:19,25 g; ZS:0,35 g; TZS:0,04 g; SÓ:1,48 mg; CK:1,81 g; Rakott kelkáposzta (9;12) EN:1931,35 kJ, 463,66 kcal; FH:16,26 g; SZH:42,97 g; ZS:25,05 g; TZS:5,79 g; SÓ:2,56 mg; CK:3,11 g;	Sütőtökkrémleves (10;12) EN:732,08 kJ, 175,92 kcal; FH:1,69 g; SZH:27,55 g; ZS:6,49 g; TZS:0,84 g; SÓ:0,50 mg; CK:12,28 g; Olaszos csirkeragu (10;12) EN:591,34 kJ, 142,37 kcal; FH:15,28 g; SZH:5,26 g; ZS:6,65 g; TZS:0,82 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g;	Sió 100 % narancslé (12) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:1,40 g; SZH:18,00 g; ZS:1,00 g; SÓ:0,01 mg; CK:18,00 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;	
	Párolt rizs (10;12) EN:1108,65 kJ, 265,32 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,58 g; ZS:2,87 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,43 mg; CK:0,09 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;	Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:909,79 kJ, 217,66 kcal; FH:11,59 g; SZH:37,04 g; ZS:2,37 g; TZS:0,23 g; SÓ:1,50 mg; CK:10,91 g;	Burgonyapüré (12) EN:987,17 kJ, 236,38 kcal; FH:5,24 g; SZH:45,74 g; ZS:3,22 g; TZS:0,80 g; SÓ:1,20 mg; CK:3,73 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;	Tört burgonya (12) EN:1019,06 kJ, 243,80 kcal; FH:6,50 g; SZH:52,00 g; ZS:0,52 g; TZS:0,06 g; SÓ:1,01 mg; CK:2,08 g;	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;	
	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;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:765,40 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 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;		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;	

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-Rakktelék; 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; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11	
ebéd	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:429.33 kJ, 102.74 kcal; FH:0.56 g; SZH:24.14 g; ZS:0.29 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:20.00 g; Borsos Csirkeragu (12) EN:653.22 kJ, 157.46 kcal; FH:15.33 g; SZH:4.46 g; ZS:8.63 g; TZS:1.03 g; SÓ:1.97 mg; CK:0.62 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:0.66 mg; CK:1.28 g; Sertéssült (10) EN:1030.78 kJ, 248.02 kcal; FH:21.04 g; SZH:0.93 g; ZS:17.70 g; TZS:3.95 g; SÓ:1.63 mg; CK:0.11 g;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:545.44 kJ, 130.68 kcal; FH:2.08 g; SZH:26.76 g; ZS:1.65 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.60 mg; CK:20.06 g; Rántott senéskaraj EN:2589.68 kJ, 623.88 kcal; FH:28.11 g; SZH:34.76 g; ZS:41.17 g; TZS:6.91 g; SÓ:3.12 mg; CK:3.52 g;	Zöldségleves (9;10;12) EN:377.34 kJ, 90.26 kcal; FH:2.05 g; SZH:19.25 g; ZS:0.35 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.48 mg; CK:1.81 g; Rakott kelkáposzta (9;12) EN:1931.35 kJ, 463.66 kcal; FH:16.26 g; SZH:42.97 g; ZS:25.05 g; TZS:5.79 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.01 g;	Sütőtökkrémleves (10;12) EN:732.08 kJ, 175.92 kcal; FH:1.69 g; SZH:27.55 g; ZS:6.49 g; TZS:0.84 g; SÓ:0.50 mg; CK:12.28 g; Olaszos csirkeragu (10;12) EN:591.34 kJ, 142.37 kcal; FH:15.28 g; SZH:5.26 g; ZS:6.65 g; TZS:0.82 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.01 g;		Sió 100 % narancslé (12) EN:372.00 kJ, 88.00 kcal; FH:1.40 g; SZH:18.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:18.00 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;	
	Párolt rizs (10;12) EN:1108.65 kJ, 265.32 kcal; FH:5.06 g; SZH:54.58 g; ZS:2.87 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.09 g;	Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:909.79 kJ, 217.66 kcal; FH:11.59 g; SZH:37.04 g; ZS:2.37 g; TZS:0.23 g; SÓ:1.50 mg; CK:10.91 g;	Burgonyapüré (12) EN:987.17 kJ, 236.38 kcal; FH:5.24 g; SZH:45.74 g; ZS:3.22 g; TZS:0.80 g; SÓ:1.20 mg; CK:3.73 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;	Tört burgonya (12) EN:1019.06 kJ, 243.80 kcal; FH:6.50 g; SZH:52.00 g; ZS:0.52 g; TZS:0.06 g; SÓ:1.01 mg; CK:2.08 g;	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;		
	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;	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;	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;			