

Étlap

normál
2026.02.23. - 2026.03.01.



Nyomatás: 2026.02.19. 5:59
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 02.23	Citromos tea Sajtkrém natúr Kenyér félbarna szeletelt	Babgulyás Tejben rizs Fahéjszórás Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Tejfölös túró Főtt metélt tészta Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeemlisonka Kedvenc ízék Delma margarin Zsemle Zöldpaprika
Kedd 02.24	Forralt tej Foszlós kalács Delma margarin	Magyaros zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag	Magyaros zöldségleves Pulyka nuggets tepsiben sütve Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csemege kolbász Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
Szerda 02.25	Tejeskávé Virágméz Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Fokhagymakrémleves Zsemle kocka Tarhonyás hús Csalamádé édesítőszerekkel Banán	Fokhagymakrémleves Zsemle kocka Tavaszi rizses csirke Csalamádé édesítőszerekkel Banán	Csirkeemlisonka Kedvenc ízék Delma margarin Kockasajt Kifli teljes kiőrlésű
Csütörtök 02.26	Citromos tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa	Magyaros burgonyaleves Főtt baromfivirslis Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Bulgur	Csirkeemlisonka Kedvenc ízék Delma margarin Jégcsapretek Zala feivágott Delma margarin Zsemle
Péntek 02.27	Gyümölcs tea Sertéspárizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tejfölös karalábé leves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás	Tejfölös karalábé leves Sajtos halragu Petrezselymes burgonya	Sajtos rúd Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zala feivágott Delma margarin Zsemle

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	Szombat 02.28	Vasárnap 03.01	
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; Sajtkrém natúr (7)	Forrált 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; Foszfós kalács (1;3;6;7)	Tejeskávé (1;5;7) EN:522.08 kJ, 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g; ZS:3.01 g; Tzs:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.07 g; Virágmező	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ, 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g; Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:186.82 kJ, 44.60 kcal; FH:3.14 g; SZH:2.24 g; ZS:2.49 g; Tzs:1.45 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.92 g; Tejles kiörlesű kenyér (1)	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; 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; Delma margarin (7)			
	EN:167.25 kJ, 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; Tzs:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 g; Kenyerő 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; Tejles kiörlesű kenyér (1)	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; 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; Kenyerő 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; Kockasajt (7) EN:185.85 kJ, 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; Tzs:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g; Kifli, tejles kiörlesű (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; Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ, 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; Tzs:0.15 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 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; 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; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ, 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; 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; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ, 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; 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; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ, 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; 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; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ, 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; 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; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;		
uzsonna	Csirkemellsonka Kedvenc ízek 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:0.10 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; 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; 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;	Csemege kolbász (6) EN:296.40 kJ, 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; Tzs:1.65 g; SÓ:0.00 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ, 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; Tzs:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; 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;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ, 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; Tzs:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g; Kifli, tejles kiörlesű (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; 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;	Zala felvágott EN:204.88 kJ, 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; Tzs:1.46 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.02 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ, 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; Tzs:0.95 g; SÓ:0.10 mg; 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;	Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ, 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g; 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; Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ, 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; Tzs:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 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(tejfehérje: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(ekvivalens: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, dióféle), pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Osillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	Szombat 02.28	Vasárnap 03.01
ebéd A	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240,28 kJ, 297,24 kcal; FH:15,87 g; SZH:29,17 g; ZS:12,83 g; TZS:3,56 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,77 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ, 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:5,96 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,75 g;	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:388,02 kJ, 93,18 kcal; FH:1,79 g; SZH:16,93 g; ZS:5,96 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,75 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ, 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g;	Tejfőls karalábé leves (1;3;7;10;12) EN:539,30 kJ, 129,74 kcal; FH:3,06 g; SZH:10,44 g; ZS:8,34 g; TZS:2,18 g; SÓ:0,79 mg; CK:1,73 g;		
	Tejben rizs (7) EN:1375,18 kJ, 328,09 kcal; FH:8,64 g; SZH:62,19 g; ZS:4,89 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:26,49 g;	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;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114,20 kJ, 27,32 kcal; FH:0,94 g; SZH:5,70 g; ZS:0,07 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,16 mg; CK:0,06 g;	Főtt baromfivirsl (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;	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;		
	Fahéjszórás (1;1;10) EN:175,47 kJ, 41,98 kcal; FH:0,02 g; SZH:10,99 g; ZS:0,02 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,99 g;	Sóska mártás (1;7;9;12) EN:779,34 kJ, 187,15 kcal; FH:3,79 g; SZH:21,92 g; ZS:8,94 g; TZS:2,40 g; SÓ:0,42 mg; CK:13,20 g;	Tarhonyás nús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1921,42 kJ, 460,38 kcal; FH:19,09 g; SZH:50,08 g; ZS:20,18 g; TZS:5,71 g; SÓ:0,88 mg; CK:1,24 g;	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;	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;		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:4,73 g; SÓ:0,47 mg;	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;	Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12) EN:94,10 kJ, 22,51 kcal; FH:0,65 g; SZH:4,68 g; ZS:0,10 g; TZS:0,01 g; SÓ:1,49 mg; CK:0,40 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:4,73 g; SÓ:0,47 mg;	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754,81 kJ, 180,58 kcal; FH:1,37 g; SZH:3,41 g; ZS:17,62 g; TZS:4,73 g; SÓ:0,35 mg; CK:3,23 g;		
	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;						

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség-egmagasabb 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	Szombat 02.28	Vasárnap 03.01
ebéd B	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240,28 kJ; 297,24 kcal; FH:15,87 g; SZH:29,17 g; ZS:12,83 g; TZS:3,56 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,77 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ; 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:2,71 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,49 mg; CK:1,04 g;	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:388,02 kJ; 93,18 kcal; FH:1,79 g; SZH:6,93 g; ZS:5,56 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,75 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ; 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g;	Tejfőbs karalábé leves (1;3;7;10;12) EN:539,30 kJ; 129,74 kcal; FH:3,06 g; SZH:10,44 g; ZS:8,34 g; TZS:2,18 g; SÓ:0,79 mg; CK:1,73 g;		
	Tejfőös túró (7) EN:577,56 kJ; 137,78 kcal; FH:11,86 g; SZH:2,76 g; ZS:8,90 g; TZS:5,38 g; SÓ:0,02 mg; CK:1,95 g;	Pulyka nuggets tepsiiben sütve (1;3;6;7) EN:1122,86 kJ; 269,42 kcal; FH:16,66 g; SZH:10,78 g; ZS:17,74 g; TZS:3,49 g; SÓ:2,21 mg; CK:1,18 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114,20 kJ; 27,32 kcal; FH:0,94 g; SZH:5,70 g; ZS:0,07 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,16 mg; CK:0,06 g;	Temesvári sertésragu (1;7;9;12) EN:1133,59 kJ; 271,55 kcal; FH:12,64 g; SZH:6,87 g; ZS:21,35 g; TZS:7,52 g; SÓ:0,75 mg; CK:2,21 g;	Sajtos halragu (1;4;6;7;10;12) EN:694,24 kJ; 166,72 kcal; FH:13,05 g; SZH:4,19 g; ZS:10,49 g; TZS:2,79 g; SÓ:0,93 mg; CK:1,55 g;		
	Főtt metélt tészta (1;3) EN:1787,00 kJ; 429,65 kcal; FH:10,50 g; SZH:61,32 g; ZS:15,66 g; TZS:1,66 g; SÓ:0,67 mg; CK:0,92 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:1,04 g;	Tavaszi rizses csirke (10;12) EN:1682,33 kJ; 402,97 kcal; FH:18,22 g; SZH:60,14 g; ZS:9,75 g; TZS:1,60 g; SÓ:0,85 mg; CK:1,79 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;	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;		
	Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ; 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;	Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ; 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94,10 kJ; 22,51 kcal; FH:0,65 g; SZH:4,68 g; ZS:0,10 g; TZS:0,01 g; SÓ:1,49 mg; CK:0,40 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;				

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-Szézám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Punatestűek.



ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

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

Kovács Krisztina
Kovács Zoltán
Prima Laura

Rimba Vanda
Tóth Levente-Dalma
2026.02.23. - 2026.03.01.

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:1881,40 kJ, 452,00 kcal; FH:9,90 g; SZH:68,90 g; ZS:14,05 g; TZS:1,50 g; SÓ:2,65 mg; CK:4,65 g.	Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:3559,80 kJ, 851,65 kcal; FH:6,75 g; SZH:197,50 g; ZS:3,10 g; TZS:0,05 g; SÓ:0,10 mg; CK:156,50 g.	Zöldszéges tarhonyaleves (9;10;12) EN:878,05 kJ, 211,50 kcal; FH:4,15 g; SZH:24,05 g; ZS:10,65 g; TZS:1,15 g; SÓ:3,15 mg; CK:6,50 g.	Citromos csirkeguleves (10;12) EN:5880,70 kJ, 1412,80 kcal; FH:111,75 g; SZH:88,75 g; ZS:66,15 g; TZS:10,90 g; SÓ:9,55 mg; CK:4,80 g.	Ribollita (10;12) EN:1633,85 kJ, 392,20 kcal; FH:20,15 g; SZH:52,20 g; ZS:11,15 g; TZS:1,20 g; SÓ:6,20 mg; CK:18,95 g.
	Roston sült pulykamell (10) EN:2726,75 kJ, 657,65 kcal; FH:74,15 g; SZH:2,10 g; ZS:39,00 g; TZS:4,70 g; SÓ:4,45 mg; CK:0,45 g.	Póréhagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:5213,00 kJ, 1254,65 kcal; FH:88,15 g; SZH:57,30 g; ZS:74,85 g; TZS:12,15 g; SÓ:6,75 mg; CK:8,00 g.	Vagdait szelet (12) EN:6697,85 kJ, 1608,70 kcal; FH:110,30 g; SZH:77,15 g; ZS:94,40 g; TZS:20,35 g; SÓ:8,45 mg; CK:10,30 g.	Gyümölcsrizs D. (rizstejell) (12)	Rántott csirkemell
	Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:4879,90 kJ, 1170,70 kcal; FH:45,25 g; SZH:181,15 g; ZS:28,35 g; TZS:3,15 g; SÓ:1,45 mg; CK:36,25 g.	Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:10580,00 kJ, 2538,60 kcal; FH:24,00 g; SZH:462,00 g; ZS:62,00 g; TZS:6,50 g; SÓ:15,45 mg; CK:30,00 g.	Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:7583,15 kJ, 1819,35 kcal; FH:37,95 g; SZH:324,60 g; ZS:38,10 g; TZS:4,30 g; SÓ:3,60 mg; CK:11,00 g.	Sült edesburgonya EN:10065,00 kJ, 2417,50 kcal; FH:25,00 g; SZH:262,50 g; ZS:128,75 g; TZS:26,20 g; SÓ:6,40 mg; CK:121,25 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.	Alma EN:1090,60 kJ, 260,90 kcal; FH:3,00 g; SZH:52,50 g; ZS:3,00 g; SÓ:0,05 mg; CK:75,00 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.	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:295,00 kJ, 70,00 kcal; FH:1,50 g; SZH:10,00 g; ZS:1,25 g; SÓ:6,00 mg; CK:1,25 g.	

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

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

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ, 30,49 kcal; FH:1,98 g; SZH:13,78 g; ZS:2,87 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,33 g; Roston sült pulykamell (10) EN:545,35 kJ, 131,53 kcal; FH:14,83 g; SZH:0,42 g; ZS:7,80 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,09 g; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:1042,60 kJ, 250,93 kcal; FH:17,63 g; SZH:11,46 g; ZS:14,97 g; TZS:2,43 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,60 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116,00 kJ, 507,72 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,29 mg; CK:7,25 g; Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;	Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:711,96 kJ, 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:38,30 g; ZS:0,62 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:31,30 g; Pöréghagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:1042,60 kJ, 250,93 kcal; FH:17,63 g; SZH:11,46 g; ZS:14,97 g; TZS:2,43 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,60 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116,00 kJ, 507,72 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,29 mg; CK:7,25 g; Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:1176,14 kJ, 282,56 kcal; FH:22,35 g; SZH:17,75 g; ZS:2,23 g; TZS:2,18 g; SÓ:1,97 mg; CK:0,96 g; Vagdalt szelet (12) EN:1339,57 kJ, 321,74 kcal; FH:22,06 g; SZH:15,43 g; ZS:18,88 g; TZS:4,07 g; SÓ:1,69 mg; CK:2,06 g; Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1516,63 kJ, 363,87 kcal; FH:7,59 g; SZH:64,92 g; ZS:7,62 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,72 mg; CK:2,20 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:1176,14 kJ, 282,56 kcal; FH:22,35 g; SZH:17,75 g; ZS:2,23 g; TZS:2,18 g; SÓ:1,97 mg; CK:0,96 g; Rántott csirkemell EN:1959,19 kJ, 472,34 kcal; FH:27,16 g; SZH:29,39 g; ZS:27,20 g; TZS:3,12 g; SÓ:2,50 mg; CK:2,90 g; Sütőtökös édesburgonya főzelék, tejmentes (12) EN:1708,49 kJ, 410,11 kcal; FH:5,26 g; SZH:56,47 g; ZS:16,78 g; TZS:3,27 g; SÓ:2,38 mg; CK:17,45 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség-legmagasabb biztositása 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(teilitett zsírsav; g/adag); SÓ(nátrium; mg/adag); CK(cukor; g/adag); Allergének: G(glutén); 2-Rakfélék; 3-T(tej); 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ, 90,40 kcal; FH:1,98 g; SZH:13,78 g; ZS:2,81 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,93 g; Roston sült pulykamell (10) EN:545,35 kJ, 131,53 kcal; FH:14,83 g; SZH:0,42 g; ZS:7,80 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,09 g; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:975,98 kJ, 234,14 kcal; FH:9,05 g; SZH:36,23 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,29 mg; CK:7,25 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Meggyleves kr.cukorral (10;12) EN:711,96 kJ, 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:38,30 g; ZS:0,62 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:31,30 g; Pöréghagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:1042,60 kJ, 250,93 kcal; FH:17,63 g; SZH:11,46 g; ZS:14,97 g; TZS:2,43 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,60 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116,00 kJ, 507,73 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:12,40 g; TZS:1,30 g; SÓ:3,09 mg; CK:6,00 g; Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175,61 kJ, 42,30 kcal; FH:0,83 g; SZH:4,81 g; ZS:2,13 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,30 g; Vagdalt szelet (12) EN:1339,57 kJ, 321,74 kcal; FH:22,06 g; SZH:15,43 g; ZS:18,88 g; TZS:4,07 g; SÓ:1,69 mg; CK:2,06 g; Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1516,63 kJ, 363,87 kcal; FH:7,59 g; SZH:64,92 g; ZS:7,62 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,72 mg; CK:2,20 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Citromos csirkeguleves (10;12) EN:1176,14 kJ, 282,56 kcal; FH:22,35 g; SZH:17,75 g; ZS:2,23 g; TZS:2,18 g; SÓ:1,91 mg; CK:0,96 g; Gyümölcsrizs D. (rizstejlel) (12) EN:1959,19 kJ, 472,34 kcal; FH:27,16 g; SZH:29,39 g; ZS:27,20 g; TZS:3,12 g; SÓ:2,50 mg; CK:2,90 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,90 kcal; FH:5,00 g; SZH:52,50 g; ZS:25,75 g; TZS:5,24 g; SÓ:1,28 mg; CK:24,25 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. 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(tejítélet zsírsav): g/adag); SÓ(nátrium): mg/adag); CK(cukor): g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Raktéj; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

Kápolinásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - SHM - Sertéshúsmentes

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
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; Sajtkrém natúr (7) EN:167,25 kJ, 40,25 kcal; FH:2,75 g; SZH:1,05 g; ZS:2,75 g; SÓ:0,31 mg; CK:0,90 g; Kenyér 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;	Forrált tej (7) EN:372,00 kJ, 88,00 kcal; FH:6,00 g; SZH:9,40 g; ZS:3,00 g; SÓ:0,27 mg; CK:9,40 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; 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;	Tejeskávé (1;5;7) EN:522,08 kJ, 123,91 kcal; FH:6,30 g; SZH:18,01 g; ZS:3,01 g; TZS:2,01 g; SÓ:0,27 mg; CK:18,01 g; Virágmező EN:273,50 kJ, 65,43 kcal; FH:0,08 g; SZH:16,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:16,20 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 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; Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:186,82 kJ, 44,60 kcal; FH:3,14 g; SZH:2,24 g; ZS:2,49 g; TZS:1,45 g; SÓ:0,40 mg; CK:0,92 g; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg; Rágórépa (12) EN:33,60 kJ, 8,00 kcal; FH:0,24 g; SZH:1,60 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,03 mg; CK:0,40 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; 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; 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: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;
ebéd	Zöldséges szárazbabeles szárnyashússal (1;9;12) EN:787,78 kJ, 188,78 kcal; FH:17,16 g; SZH:20,51 g; ZS:4,20 g; TZS:0,96 g; SÓ:0,70 mg; CK:1,38 g; Tejben rizs (7) EN:1375,18 kJ, 328,09 kcal; FH:8,64 g; SZH:62,19 g; ZS:4,89 g; TZS:2,49 g; SÓ:0,62 mg; CK:26,49 g; Fahéjszórás (1;10) EN:175,47 kJ, 41,98 kcal; FH:0,02 g; SZH:10,39 g; ZS:0,02 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,99 g; Tejles kiőrésű 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;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ, 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:2,71 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,49 mg; CK:1,04 g; Főtt tojás (3) EN:428,40 kJ, 102,00 kcal; FH:8,10 g; SZH:0,36 g; ZS:7,20 g; TZS:1,87 g; SÓ:0,22 mg; Sóska mártás (1;7;9;12) EN:779,34 kJ, 187,15 kcal; FH:3,79 g; SZH:21,92 g; ZS:8,94 g; TZS:2,40 g; SÓ:0,42 mg; CK:13,20 g; 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;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12) EN:388,02 kJ, 93,18 kcal; FH:1,79 g; SZH:8,93 g; ZS:5,56 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,75 g; Zsemle kocka (1;6;7) EN:114,20 kJ, 27,32 kcal; FH:0,94 g; SZH:5,70 g; ZS:0,07 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,16 mg; CK:0,06 g; Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1533,59 kJ, 367,60 kcal; FH:21,13 g; SZH:50,20 g; ZS:8,96 g; TZS:1,39 g; SÓ:0,92 mg; CK:1,24 g; Csalamadé édesítőszerekkel (9;10;12) EN:94,10 kJ, 22,51 kcal; FH:0,65 g; SZH:4,68 g; ZS:0,10 g; TZS:0,01 g; SÓ:1,49 mg; CK:0,40 g; Narancs EN:259,66 kJ, 62,11 kcal; FH:0,90 g; SZH:12,75 g; ZS:0,30 g; SÓ:0,01 mg; CK:10,80 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ, 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g; Főtt baromfivirsli (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; 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; Kenyér 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;	Sajtos zöldborsós rizottó (7;10;12) EN:2175,22 kJ, 521,85 kcal; FH:15,92 g; SZH:68,84 g; ZS:20,12 g; TZS:6,06 g; SÓ:1,87 mg; CK:2,97 g; 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; 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; Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754,81 kJ, 180,58 kcal; FH:1,37 g; SZH:3,41 g; ZS:17,82 g; TZS:4,73 g; SÓ:0,35 mg; CK:3,23 g;
uzsonna	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:106,70 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; 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; 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;	Eurofood baromfikerém 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; Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg; 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;	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; Kifli teljes kiőrésű (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;	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; 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;	Sajtos rúd (1;3;6;7;8) EN:972,30 kJ, 231,70 kcal; FH:6,16 g; SZH:29,75 g; ZS:9,45 g; TZS:4,41 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,19 g;

* Sűrű joghurtból

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); SÓ(nátrium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
ebéd	<p>Babgulyás (diab ellátás) (1;9;12) EN:2462,67 kJ, 590,64 kcal; FH:31,58 g; SZH:37,34 g; ZS:8,00 g; TZS:4,04 g; SÓ:0,98 mg; CK:2,30 g; g; ZS:34,72 g; TZS:9,74 g; SÓ:0,98 mg; CK:2,30 g;</p> <p>Túró (7) EN:172,50 kJ, 41,10 kcal; FH:4,80 g; SZH:0,60 g; ZS:2,10 g; TZS:1,44 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,51 g;</p> <p>Tejföl (7) EN:350,11 kJ, 83,76 kcal; FH:1,32 g; SZH:1,52 g; ZS:8,00 g; TZS:4,04 g; SÓ:0,04 mg; CK:1,52 g;</p> <p>Tészta köret tejles kiörlésű (1;3) EN:730,44 kJ, 175,28 kcal; FH:5,00 g; SZH:29,20 g; ZS:4,20 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,39 mg; CK:0,44 g;</p>	<p>Zöldségleves (1;9;12) EN:140,75 kJ, 33,67 kcal; FH:1,14 g; SZH:6,88 g; ZS:0,14 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,59 g;</p> <p>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;</p> <p>Parajfőzelék, laktózmentes tejfel (1;7;12) EN:965,12 kJ, 232,12 kcal; FH:9,49 g; SZH:23,49 g; ZS:11,56 g; TZS:2,68 g; SÓ:1,19 mg; CK:4,68 g;</p> <p>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;</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>Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:485,07 kJ, 116,49 kcal; FH:2,16 g; SZH:9,54 g; ZS:7,72 g; TZS:2,66 g; SÓ:0,61 mg; CK:1,03 g;</p> <p>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;</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>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;</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:756,94 kJ, 182,35 kcal; FH:3,80 g; SZH:26,39 g; ZS:5,67 g; TZS:0,63 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,37 g;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>Tejles kiörlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,06 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg;</p>	<p>Magyaros karalábéleves (1;12) EN:351,86 kJ, 84,57 kcal; FH:2,73 g; SZH:11,69 g; ZS:2,92 g; TZS:0,35 g; SÓ:0,70 mg; CK:1,76 g;</p> <p>Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802,00 kJ, 192,49 kcal; FH:15,13 g; SZH:9,94 g; ZS:9,69 g; TZS:1,64 g; SÓ:1,05 mg; CK:1,32 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:0,96 g;</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítások kizárólag a minőség legmagasabb, biztonságos érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés: EN(energia: kJ/adag), (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(tejtartalom: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rákételek; 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 02.23.	Kedd 02.24.	Szerda 02.25.	Csütörtök 02.26.	Péntek 02.27.
tízórai	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Laktózmentes trappista sajt (7) EN:389.40 kJ, 93.60 kcal; FH:7.20 g; SZH:0.03 g; ZS:7.20 g; Tzs:4.80 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.03 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 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;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ, 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; Tzs:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g; Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ, 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; Tzs:3.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.32 g; Kenyér félbarna 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; 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;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ, 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; Tzs:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g; Mini akacméz EN:273.50 kJ, 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 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 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;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:146.50 kJ, 35.13 kcal; FH:2.73 g; SZH:1.57 g; ZS:2.05 g; Tzs:1.14 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.98 g; Tejles kiörlésű 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; Ragórépa (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;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Sertéspárizsi KOMÉTA EN:267.37 kJ, 73.80 kcal; FH:3.30 g; SZH:0.30 g; ZS:6.60 g; Tzs:2.67 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.03 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 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;
ebéd	Babgulyás (diab elítátás) (1;9;12) EN:2462.67 kJ, 590.64 kcal; FH:31.58 g; SZH:37.34 g; ZS:34.72 g; Tzs:9.74 g; SÓ:0.98 mg; CK:2.30 g; Tejben rizs (7) EN:1602.56 kJ, 383.58 kcal; FH:11.08 g; SZH:66.99 g; ZS:8.08 g; Tzs:4.58 g; SÓ:0.91 mg; CK:35.62 g; Fahéjszóras (10) EN:271.59 kJ, 64.97 kcal; FH:0.03 g; SZH:16.08 g; ZS:0.02 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.48 g;	Zöldsgleves (1;9;12) EN:140.75 kJ, 33.87 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; Parajfőzelék, laktózmentes tejfel (1;7;12) EN:965.12 kJ, 232.12 kcal; FH:9.49 g; SZH:23.49 g; ZS:11.56 g; Tzs:2.68 g; SÓ:1.19 mg; CK:4.68 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;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12) EN:485.07 kJ, 116.49 kcal; FH:2.16 g; SZH:9.54 g; ZS:7.72 g; Tzs:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 g; 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; 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; Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12) EN:112.92 kJ, 27.01 kcal; FH:0.78 g; SZH:5.61 g; 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;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:758.94 kJ, 182.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:28.39 g; ZS:5.67 g; Tzs:0.63 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.37 g; 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; Tokfőzelék 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 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;	Magyaros karalábéleves (1;12) EN:351.86 kJ, 84.57 kcal; FH:2.73 g; SZH:11.69 g; ZS:2.92 g; Tzs:0.35 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.76 g; Zöldsgétes-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802.00 kJ, 192.49 kcal; FH:15.13 g; SZH:9.94 g; ZS:9.69 g; Tzs:1.64 g; SÓ:1.05 mg; CK:1.32 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;
			Narancs EN:311.60 kJ, 74.54 kcal; FH:1.08 g; SZH:15.30 g; ZS:0.36 g; SÓ:0.01 mg; CK:12.96 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); SÓ(nátrium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Fakélek; 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; szulfitek; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.