

# Étlap

normál

2026.03.02. - 2026.03.08.



Nyomtatás: 2026.02.25. 13:49

Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd A

### Ebéd B

### Uzsonna

#### Hétfő

03.02

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Zöldborsóleves  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt

Zöldborsóleves  
Carbonara  
Durum főtt tészta köret

Főtt tojás  
Delma margarin  
Zsemle

#### Kedd

03.03

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyer félbarna szeletelt  
Rágórépa

Daragaluska leves  
Fokhagymás  
sertésaprópecsenye  
Tejfölös zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Daragaluska leves  
Sertésvagdalt  
Tököfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű  
Uzsonna

#### Szerda

03.04

Citromos tea  
Baromfi májas  
Zsemle

Paradicsomleves  
Paprikás burgonya  
virslivel  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel  
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves  
Rántott sertésborda  
Petrezselymes burgonya  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel

Trappista sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

03.05

Kakaó  
kakaós kalács

Tavaszi zöldségleves  
Natúr csirkemell  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tavaszi zöldségleves  
Bácskai rizseshús  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

#### Péntek

03.06

Gyümölcsjoghurt poharas  
Kifli teljes kiőrlésű

Eszterházy krémleves  
Pírtott napraforgómag  
Sajtos rántott halporció  
Petrezselymes pároltrisz  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Eszterházy krémleves  
Pírtott napraforgómag  
Főtt tojás  
Húsmentes chilisbab  
Teljes kiőrlésű kenyér

Pogácsa sajtos  
Alma

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

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

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	Szombat 03.07	Vasárnap 03.08	
<b>tízórai</b>	<b>Forrált tej (7)</b> 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; <b>Vajkrém ízesített (7)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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; <b>Zöldpaprika</b> 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;	<b>Gyümölcs tea (12)</b> 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; <b>Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12)</b> 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; <b>Kenyér félbarna szeleteit (1;6)</b> 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; <b>Rágórépa (12)</b> 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;	<b>Citromos tea (1;12)</b> 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; <b>Baromfi májas (1;3;6;7;9;10)</b> EN:252,30 kJ, 60,36 kcal; FH:4,04 g; SZH:1,96 g; ZS:3,93 g; TZS:1,17 g; SÓ:0,29 mg; CK:0,30 g; <b>Zsemle (1;6;7)</b> 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;	<b>Kakaó (1;5;6;7;8)</b> 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; <b>kakaó teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,90 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; TZS:0,07 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g;	<b>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7)</b> EN:433,95 kcal; 103,88 kcal; FH:3,49 g; SZH:14,03 g; ZS:3,62 g; TZS:1,95 g; SÓ:0,31 mg; CK:13,75 g; <b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> 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;			
<b>uzsonna</b>	<b>Főtt tojás (3)</b> EN:207,14 kJ, 49,56 kcal; FH:4,05 g; SZH:0,18 g; ZS:3,60 g; TZS:0,93 g; SÓ:0,11 mg; <b>Delma margarin (7)</b> 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; <b>Zsemle (1;6;7)</b> 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;	<b>Kockasajt (7)</b> 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; <b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> 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;	<b>Trappista sajt (7)</b> 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; <b>Delma margarin (7)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;	<b>Sertés párizsi (6;7;9;10)</b> 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; <b>Delma margarin (7)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;	<b>Pogácsa sajtos (1;3;6;7)</b> EN:959,74 kJ, 229,60 kcal; FH:5,22 g; SZH:19,39 g; ZS:14,45 g; TZS:7,05 g; SÓ:0,44 mg; CK:0,50 g; <b>Alma</b> 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;			
	<b>Jégcsapretek</b> 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;	<b>Kégyóuborka (12)</b> 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;						

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(mátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Gluten; 2-Ráktelék; 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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.02.	Kedd 03.03.	Szerda 03.04.	Csütörtök 03.05.	Péntek 03.06.	Szombat 03.07.	Vasárnap 03.08.	
<b>ebéd A</b>	Zöldborsóleves (1;3;10;12) EN:471,70 kJ, 112,67 kcal; FH:5,17 g; SZH:15,89 g; ZS:3,14 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,31 mg; CK:3,52 g. <b>Bolognai spagetti (1;3;9;10;12)</b> EN:2178,09 kJ, 522,31 kcal; FH:18,78 g; SZH:63,46 g; ZS:21,22 g; TZS:5,10 g; SÓ:1,10 mg; CK:10,26 g. <b>Reszelt sajt (7)</b> 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.	Daragoluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488,25 kJ, 116,81 kcal; FH:3,55 g; SZH:15,61 g; ZS:4,32 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,87 g. <b>Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12)</b> EN:1072,01 kJ, 256,99 kcal; FH:13,19 g; SZH:3,85 g; ZS:20,88 g; TZS:6,55 g; SÓ:0,71 mg; CK:0,14 g. <b>Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;12)</b> EN:862,16 kJ, 207,16 kcal; FH:5,70 g; SZH:21,90 g; ZS:10,57 g; TZS:2,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:7,90 g.	<b>Paradicsomleves (1;3;9;12)</b> 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:2,29 g. <b>Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:1658,49 kJ, 398,77 kcal; FH:13,01 g; SZH:44,93 g; ZS:18,07 g; TZS:6,40 g; SÓ:0,80 mg; CK:2,56 g. <b>Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12)</b> 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.	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281,31 kJ; 67,66 kcal; FH:1,74 g; SZH:8,92 g; ZS:2,71 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,87 g. <b>Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;12)</b> EN:571,54 kJ; 137,44 kcal; FH:18,29 g; SZH:3,38 g; ZS:5,59 g; TZS:0,73 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,26 g. <b>Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:1436,26 kJ; 344,49 kcal; FH:17,69 g; SZH:42,32 g; ZS:11,45 g; TZS:2,87 g; SÓ:0,49 mg; CK:3,69 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. <b>Pirított napraforgómag (8;11;12)</b> 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. <b>Sajtos rántott halporció (1;2;3;4;5;6;7;8)</b> EN:1231,60 kJ; 295,20 kcal; FH:13,20 g; SZH:25,20 g; ZS:15,64 g; TZS:2,12 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,92 g.			
		<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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.	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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.	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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.	<b>Petrezselymes párolt rizs (12)</b> EN:1362,29 kJ; 326,62 kcal; FH:5,82 g; SZH:62,65 g; ZS:5,72 g; TZS:0,78 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,13 g.			
					<b>Csemege uborka édesítőszerekkel (10;12)</b> 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 étlapalkotásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(tejtettzsír: sav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula; mogyoró; diófélék; pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	Szombat 03.07	Vasárnap 03.08
<b>ebéd B</b>	Zöldborsóleves (1;3;10;12) EN:471,70 kJ, 112,67 kcal; FH:5,17 g; SZH:15,89 g; ZS:3,14 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,31 mg; CK:3,52 g.	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488,25 kJ, 116,81 kcal; FH:3,55 g; SZH:15,61 g; ZS:4,32 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,87 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.	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281,31 kJ, 67,66 kcal; FH:1,74 g; SZH:8,92 g; ZS:2,71 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,87 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.		
	Carbonara (1;3;6;7;9;10;12) EN:663,04 kJ, 158,93 kcal; FH:10,57 g; SZH:16,55 g; ZS:9,99 g; TZS:2,72 g; SÓ:1,74 mg; CK:1,21 g.	Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1184,50 kJ, 283,73 kcal; FH:12,96 g; SZH:22,93 g; ZS:15,43 g; TZS:4,78 g; SÓ:1,39 mg; CK:1,19 g.	Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8) EN:1764,26 kJ, 425,24 kcal; FH:19,66 g; SZH:21,14 g; ZS:28,99 g; TZS:4,90 g; SÓ:1,14 mg; CK:1,01 g.	Bácskai rizseshús (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.	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.		
	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453,48 kJ, 348,76 kcal; FH:10,00 g; SZH:58,40 g; ZS:8,20 g; TZS:0,85 g; SÓ:0,67 mg; CK:0,88 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.	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.	Csemege uborka edesítő 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.	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.		
		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.	Écetes cékla édesítőszerekkel (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.	Hűsmentes chilisbab (1;10;12) EN:1377,77 kJ, 330,32 kcal; FH:15,18 g; SZH:53,39 g; ZS:6,07 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,74 mg; CK:9,23 g.			
					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.		

\*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-Gluten; 2-Rakéfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillegfűrt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
<b>ebéd</b>	<p>Brokkoli leves (12) EN:337,12 kJ, 80,97 kcal; FH:2,87 g; SZH:11,38 g; ZS:2,36 g; TZS:0,24 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,35 g.</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516,79 kJ, 124,52 kcal; FH:14,93 g; SZH:1,25 g; ZS:6,61 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,04 g.</p> <p>Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ, 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,09 mg; CK:0,58 g.</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43,00 kJ, 10,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,07 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,25 g.</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12) EN:224,62 kJ, 54,09 kcal; FH:0,80 g; SZH:6,98 g; ZS:2,57 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,69 mg; CK:0,30 g.</p> <p>Párolt csirkemell filé EN:396,81 kJ, 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:0,35 g; ZS:2,70 g; TZS:0,39 g; SÓ:0,82 mg.</p> <p>Bazsalikom-cukkinis paradicsommártás (10;12) EN:1005,81 kJ, 242,04 kcal; FH:3,48 g; SZH:34,18 g; ZS:10,17 g; TZS:1,14 g; SÓ:1,74 mg; CK:19,83 g.</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>Ósziparackrémléves rizskrémel (12) EN:1075,00 kJ, 256,91 kcal; FH:1,95 g; SZH:55,44 g; ZS:2,74 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,01 mg; CK:41,79 g.</p> <p>Zöldséges-sonkás tészta (9;12) EN:3108,65 kJ, 745,65 kcal; FH:22,89 g; SZH:106,56 g; ZS:24,38 g; TZS:3,31 g; SÓ:3,26 mg; CK:10,87 g.</p>	<p>Sárgaborsó püréleves (10;12) EN:1175,61 kJ, 281,45 kcal; FH:10,47 g; SZH:37,75 g; ZS:7,91 g; TZS:0,92 g; SÓ:0,77 mg; CK:4,16 g.</p> <p>Rakott brokkoli (9;12) EN:3592,64 kJ, 862,95 kcal; FH:36,41 g; SZH:56,18 g; ZS:54,41 g; TZS:13,08 g; SÓ:3,27 mg; CK:3,89 g.</p>	<p>Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:9,12 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,28 g.</p> <p>Sült csirkecombfilé (10;12) EN:748,38 kJ, 180,21 kcal; FH:16,76 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; TZS:1,93 g; SÓ:0,91 mg; CK:0,17 g.</p> <p>Sárgarépa főzelék (12) EN:777,92 kJ, 187,22 kcal; FH:2,67 g; SZH:25,89 g; ZS:7,87 g; TZS:0,89 g; SÓ:1,06 mg; CK:6,81 g.</p> <p>Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g.</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség, a magasabb biztonság érdekében közölünk. Tápanyagtartalom jelelés/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-Glütén; 2-Rakfélék; 3-Töltésanyagok; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

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

ebéd	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
	<p>Brokkoli leves (12) EN:337,12 kJ, 80,97 kcal; FH:2,87 g; SZH:11,38 g; ZS:2,36 g; TZS:0,24 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,35 g.</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516,79 kJ, 124,52 kcal; FH:14,93 g; SZH:1,25 g; ZS:6,61 g; TZS:0,81 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,04 g.</p> <p>Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ, 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; TZS:0,99 g; SÓ:1,09 mg; CK:0,58 g.</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12) EN:224,62 kJ, 54,09 kcal; FH:0,80 g; SZH:6,98 g; ZS:2,57 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,30 g.</p> <p>Párolt csirkemell filé EN:396,81 kJ, 95,23 kcal; FH:17,29 g; SZH:0,35 g; ZS:2,70 g; TZS:0,39 g; SÓ:0,82 mg.</p> <p>Bazsalikom-cukkinis paradicsommártás (10;12) EN:1005,81 kJ, 242,04 kcal; FH:3,48 g; SZH:34,18 g; ZS:10,17 g; TZS:1,14 g; SÓ:1,74 mg; CK:19,83 g.</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>Ösziarackkrémleves rizskrémmel (12) EN:1075,00 kJ, 256,91 kcal; FH:1,95 g; SZH:55,44 g; ZS:2,74 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,01 mg; CK:41,79 g.</p> <p>Zöldséges-sonkás tészta (9;12) EN:3108,85 kJ, 745,85 kcal; FH:22,89 g; SZH:106,86 g; ZS:24,38 g; TZS:3,31 g; SÓ:3,26 mg; CK:10,87 g.</p>	<p>Paprikás Burgonya - Sült Virsli Kicsi (9;10;12) EN:1221,57 kJ, 293,74 kcal; FH:5,61 g; SZH:43,14 g; ZS:10,52 g; TZS:1,16 g; SÓ:2,70 mg; CK:2,56 g.</p> <p>Rakott brokkoli (9;12) EN:3592,64 kJ, 862,95 kcal; FH:36,41 g; SZH:56,18 g; ZS:54,41 g; TZS:13,08 g; SÓ:3,27 mg; CK:3,89 g.</p>	<p>Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:9,12 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,28 g.</p> <p>Sült csirkecombfilé (10;12) EN:748,38 kJ, 180,21 kcal; FH:16,76 g; SZH:0,79 g; ZS:12,16 g; TZS:1,93 g; SÓ:0,91 mg; CK:0,17 g.</p> <p>Sárgarépa főzelék (12) EN:777,92 kJ, 187,22 kcal; FH:2,67 g; SZH:25,89 g; ZS:7,87 g; TZS:0,89 g; SÓ:1,06 mg; CK:6,81 g.</p> <p>Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g.</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítások 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: F-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Punatestűek.

Kedves Kriszta!  
Kedves Zsuzsanna!  
Körmön Lócuta

Tamara Kovács  
Tóth Katalin Dalma

Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
<b>Brokkoli leves (12)</b> EN:1665,60 kJ; 404,85 kcal; FH:14,35 g; SZH:56,90 g; SZH:336,30 g; ZS:26,55 g; TZS:4,95 g; SÓ:5,45 mg; CK:2,90 g.	<b>Fokhagymaleves (10;12)</b> EN:1123,10 kJ; 270,45 kcal; FH:4,00 g; SZH:34,90 g; ZS:12,85 g; TZS:1,50 g; SÓ:4,45 mg; CK:1,50 g.	<b>Ószi barackkrémleves rizskrémmel (12)</b> EN:5375,00 kJ; 1284,55 kcal; FH:9,75 g; SZH:277,20 g; ZS:13,70 g; TZS:1,55 g; SÓ:0,05 mg; CK:208,95 g.	<b>Sárgaborsó püréleves (10;12)</b> EN:5878,05 kJ; 1407,25 kcal; FH:52,35 g; SZH:188,75 g; ZS:39,55 g; TZS:4,60 g; SÓ:3,85 mg; CK:20,80 g.	<b>Daragaluska leves (9;10;12)</b> EN:3252,15 kJ; 784,20 kcal; FH:23,00 g; SZH:80,95 g; ZS:45,60 g; TZS:5,00 g; SÓ:3,25 mg; CK:6,40 g.
<b>Fokhagymás csirkeapró (12)</b> EN:2583,95 kJ; 622,60 kcal; FH:74,65 g; SZH:6,25 g; ZS:33,05 g; TZS:4,05 g; SÓ:3,50 mg; CK:0,20 g.	<b>Párolt csirkemell filé</b> EN:1984,05 kJ; 476,15 kcal; FH:86,45 g; SZH:1,75 g; ZS:13,50 g; TZS:1,95 g; SÓ:4,10 mg.	<b>Zöldséges-sonkás tészta (9;12)</b> EN:15544,25 kJ; 3729,25 kcal; FH:114,45 g; SZH:532,60 g; ZS:121,90 g; TZS:16,55 g; SÓ:16,30 mg; CK:54,35 g.	<b>Rakott brokkoli (9;12)</b> EN:17963,20 kJ; 4314,75 kcal; FH:182,05 g; SZH:280,90 g; ZS:272,05 g; TZS:65,40 g; SÓ:16,35 mg; CK:19,45 g.	<b>Sült csirkecombfilé (10;12)</b> EN:3741,90 kJ; 901,05 kcal; FH:83,80 g; SZH:3,95 g; ZS:60,80 g; TZS:9,65 g; SÓ:4,55 mg; CK:0,85 g.
<b>Párolt barna rizs (12)</b> 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.	<b>Bazsalikom-cukkinis paradicsommártás (10;12)</b> EN:5029,05 kJ; 1210,20 kcal; FH:17,40 g; SZH:170,90 g; ZS:50,85 g; TZS:5,70 g; SÓ:8,70 mg; CK:99,15 g.			<b>Sárgarépa főzelék (12)</b> EN:3889,60 kJ; 936,10 kcal; FH:13,35 g; SZH:129,45 g; ZS:39,35 g; TZS:4,45 g; SÓ:5,30 mg; CK:34,05 g.
<b>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12)</b> EN:215,00 kJ; 50,00 kcal; FH:1,50 g; SZH:8,00 g; ZS:0,35 g; SÓ:0,00 mg; CK:6,25 g.	<b>Főtt burgonya, zóna (12)</b> 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.			<b>Gluténmentes zsemle (Gergely)</b> 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. Tápanyagtartalomjelölés 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(kukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rakétfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
<b>ebéd</b>	Zöldborsóleves (1;10;12) EN:618,38 kJ, 148,50 kcal; FH:5,59 g; SZH:17,00 g; ZS:6,38 g; TZS:0,71 g; SÓ:0,84 mg; CK:3,55 g; Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1727,56 kJ, 415,17 kcal; FH:25,71 g; SZH:40,30 g; ZS:16,83 g; TZS:2,66 g; SÓ:1,53 mg; CK:6,25 g; Reszelt sajt (7) EN:466,33 kJ, 111,56 kcal; FH:8,31 g; SZH:0,48 g; ZS:8,43 g; TZS:5,36 g; SÓ:0,73 mg;	Daragataska 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; 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; Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12) EN:1037,06 kJ, 249,21 kcal; FH:6,76 g; SZH:23,07 g; ZS:14,22 g; TZS:3,95 g; SÓ:0,82 mg; CK:6,56 g; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg;	Tavaszi vitaminleves (diab ,lev.t.) (1;8;9;10;12) EN:116,59 kJ, 27,88 kcal; FH:0,61 g; SZH:2,71 g; ZS:1,58 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,64 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; Paprikás burgonya (9;12) EN:1142,53 kJ, 274,45 kcal; FH:5,57 g; SZH:40,96 g; ZS:9,39 g; TZS:1,40 g; SÓ:0,84 mg; CK:2,57 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;	Eresztett tojas leves (1;3;12) EN:472,34 kJ, 113,67 kcal; FH:3,77 g; SZH:9,61 g; ZS:6,65 g; TZS:1,06 g; SÓ:0,65 mg; CK:0,19 g; Natur csirkemell (1) EN:767,95 kJ, 184,91 kcal; FH:20,58 g; SZH:5,51 g; ZS:8,89 g; TZS:1,11 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,02 g; Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1581,72 kJ, 379,44 kcal; FH:19,04 g; SZH:42,76 g; ZS:14,52 g; TZS:4,00 g; SÓ:0,77 mg; CK:2,87 g; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg;	Sárgarépa krémleves laktózmentes (1;7;10;12) EN:552,84 kJ, 132,60 kcal; FH:2,44 g; SZH:10,86 g; ZS:8,67 g; TZS:3,37 g; SÓ:0,85 mg; CK:2,64 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; 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;
	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;				

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(kalcium: mg/adag); CK(kalcium: mg/adag); 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktoz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró); diófélék; pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

*Rien csagor*

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

	Hétfő 03.02	Kedd 03.02	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
<b>ebéd</b>	Zöldborsóleves (1;10;12) EN:148.50 kcal; FH:5.59 g; SZH:17.00 g; ZS:6.38 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.64 mg; CK:3.55 g; Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1727.56 kJ; 415.17 kcal; FH:25.71 g; SZH:40.30 g; ZS:16.83 g; TZS:2.66 g; SÓ:1.53 mg; CK:6.25 g;	Daragalluska 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; 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; Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12) EN:1037.06 kJ; 249.21 kcal; FH:6.76 g; SZH:23.07 g; ZS:14.22 g; TZS:3.95 g; SÓ:0.62 mg; CK:6.56 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;	Tavaszi vitaminleves (diab., lev.t.) (1;8;9;10;12) EN:116.59 kJ; 27.88 kcal; FH:0.61 g; SZH:2.71 g; ZS:1.58 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.64 g; Főtt virsli EN:328.70 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; Paprikás burgonya (9;12) EN:1142.53 kJ; 274.45 kcal; FH:5.57 g; SZH:40.96 g; ZS:9.39 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.84 mg; CK:2.57 g; Ecetes cékla edesítőszerekkel (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;	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:472.34 kJ; 113.67 kcal; FH:3.77 g; SZH:9.61 g; ZS:6.65 g; TZS:1.06 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.19 g; Natúr csirkemell (1) EN:767.95 kJ; 184.91 kcal; FH:20.58 g; SZH:5.51 g; ZS:8.89 g; TZS:1.11 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.02 g; Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1581.72 kJ; 379.44 kcal; FH:19.04 g; SZH:42.76 g; ZS:14.52 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.77 mg; CK:2.87 g; 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; 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;	Sárgarépa krémleves laktózmentes (1;7;10;12) EN:552.84 kJ; 132.60 kcal; FH:2.44 g; SZH:10.86 g; ZS:8.67 g; TZS:3.37 g; SÓ:0.85 mg; CK:2.64 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:2.59 g; SZH:27.32 g; ZS:1.49 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.05 g; Csemege uborka edesítő 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. Módosítások kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom: tápanyagjelölés magyarázata: EN (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-Glütén; 2-Rakélek; 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; szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
<b>tízórai</b>	<p>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;</p> <p>Vajkrém ízesített (7) EN:317,52 kJ, 75,96 kcal; FH:0,50 g; SZH:0,40 g; ZS:8,00 g; TZS:3,87 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,40 g;</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg;</p> <p>Zöldpaprika EN:16,80 kJ, 4,00 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,58 g; ZS:0,04 g; TZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,48 g;</p>	<p>Gyümölcs tea (12) EN:141,58 kJ, 33,87 kcal; FH:0,02 g; SZH:8,20 g; ZS:0,01 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,04 g;</p> <p>Házi citromos halikrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:365,66 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;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540,54 kJ, 129,31 kcal; FH:4,90 g; SZH:26,15 g; ZS:0,50 g; TZS:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 g;</p> <p>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;</p>	<p>Gyümölcs tea (12) EN:141,58 kJ, 33,87 kcal; FH:0,02 g; SZH:8,20 g; ZS:0,01 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,04 g;</p> <p>Baromfi májas (1;3;6;7;9;10) EN:252,30 kJ, 60,36 kcal; FH:4,04 g; SZH:1,96 g; ZS:3,93 g; TZS:1,17 g; SÓ:0,29 mg; CK:0,30 g;</p> <p>Zsemle (1;6;7) EN:570,99 kJ, 136,60 kcal; FH:4,70 g; SZH:28,50 g; ZS:0,35 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,79 mg; CK:0,30 g;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527,19 kJ, 125,12 kcal; FH:6,30 g; SZH:17,56 g; ZS:3,35 g; TZS:2,20 g; SÓ:0,27 mg; CK:17,40 g;</p> <p>kakaós kalács (1;3;5;6;7;8) EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,90 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433,95 kJ, 103,88 kcal; FH:3,49 g; SZH:14,03 g; ZS:3,62 g; TZS:1,95 g; SÓ:0,31 mg; CK:13,75 g;</p> <p>Kifli teljes kiörlesű (1;6;7)</p>
<b>ebéd</b>	<p>Zöldborsó leves (1;3;10;12) EN:471,70 kJ, 112,67 kcal; FH:5,17 g; SZH:15,89 g; ZS:3,14 g; TZS:0,41 g; SÓ:0,31 mg; CK:3,52 g;</p> <p>Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1343,68 kJ, 322,90 kcal; FH:19,99 g; SZH:31,35 g; ZS:13,10 g; TZS:2,07 g; SÓ:1,21 mg; CK:4,87 g;</p> <p>Reszelt sajt (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;</p>	<p>Daragluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488,25 kJ, 116,81 kcal; FH:3,55 g; SZH:15,61 g; ZS:4,32 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,67 mg; CK:1,87 g;</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (1;10;12) EN:664,41 kJ, 159,65 kcal; FH:15,75 g; SZH:4,61 g; ZS:8,63 g; TZS:1,50 g; SÓ:0,76 mg; CK:0,02 g;</p> <p>Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862,16 kJ, 207,16 kcal; FH:5,70 g; SZH:21,90 g; ZS:10,57 g; TZS:2,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:7,90 g;</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</p>	<p>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;</p> <p>Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8) EN:1617,00 kJ, 390,01 kcal; FH:22,32 g; SZH:21,21 g; ZS:23,88 g; TZS:3,00 g; SÓ:1,13 mg; CK:1,01 g;</p> <p>Petrezselymes burgonya (12) EN:1039,18 kJ, 249,15 kcal; FH:5,84 g; SZH:46,09 g; ZS:4,08 g; TZS:0,46 g; SÓ:0,62 mg; CK:1,87 g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:0,30 g; SZH:1,60 g; ZS:0,07 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,25 g;</p>	<p>Zöldseges 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:0,16 mg; CK:1,04 g;</p> <p>Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:571,54 kJ, 137,44 kcal; FH:18,29 g; SZH:3,38 g; ZS:5,59 g; TZS:0,73 g; SÓ:0,77 mg; CK:0,26 g;</p> <p>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;</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</p>	<p>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;</p> <p>Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243,67 kJ, 58,29 kcal; FH:2,25 g; SZH:1,23 g; ZS:4,90 g; TZS:0,52 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,27 g;</p> <p>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;</p> <p>Párolt rizs (10;12) EN:1209,77 kJ, 290,07 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,64 g; ZS:5,57 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,10 g;</p> <p>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; FH:0,30 g; SZH:2,00 g; ZS:0,25 g; SÓ:1,20 mg; CK:0,25 g;</p>
<b>uzsonna</b>	<p>Főtt tojás (3) EN:428,40 kJ, 102,00 kcal; FH:8,10 g; SZH:0,36 g; ZS:7,20 g; TZS:1,87 g; SÓ:0,22 mg;</p> <p>Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;</p> <p>Zsemle (1;6;7) EN:570,99 kJ, 136,60 kcal; FH:4,70 g; SZH:28,50 g; ZS:0,35 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,79 mg; CK:0,30 g;</p>	<p>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;</p> <p>Kifli teljes 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;</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</p>	<p>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:1,87 g;</p> <p>Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</p>	<p>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;</p> <p>Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;</p>	<p>Sajtos pogácsa (1;3;7;11) EN:1293,50 kJ, 310,50 kcal; FH:1,00 g; SZH:26,00 g; ZS:21,00 g; TZS:6,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,50 g;</p> <p>Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Kigyóuborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal; FH:0,14 g; SZH:0,62 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,01 mg; CK:0,34 g;</p>		

Az ételip változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítás: kizárólag a minőség legmagasabb, biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés: 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(kalcium: mg/adag); 1-Glutén; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Ken-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.