

Étlap

normál
2026.02.09. - 2026.02.15.



Nyomtatás: 2026.02.05. 5:41
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 02.09	Citromos tea Sajtkrém natúr Rágórépa Zsemle	Tárkonyos szárnyasraguleves Fánk Barack dzsem Alma	Tárkonyos szárnyasraguleves Fánk Barack lekvár Alma	Gépsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Kedd 02.10	Gyümölcs tea Kenőmájás Kenyer félbarna szeletelt	Tarhonya leves Füstölt-főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tarhonya leves Erdélyi rakott káposzta sertésből Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Pritamin paprika
Szerda 02.11	Forrált tej Briós	Daragaluska leves Savanyú vetrece Bulgur	Daragaluska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprikás szalámi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
Csütörtök 02.12	Gyümölcsjoghurt poharas Kifli teljes kiőrlésű	Magyaros zellerleves Sült csirkecomb filé Párolt rizs Csalamádé édesítőszerrel	Magyaros zellerleves Halas spagetti paradicsomos Reszelt sajt	Olasz Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Kígyóuborka
Péntek 02.13	Tejeskávé Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gombakrémleves Piritott napraforgómag Brindzás tejfőlös-túró Sztrapacska	Gombakrémleves Piritott napraforgómag Zöldséges sertésragu Bulgur	Paprikás szalámi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos pogácsa

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13	Szombat 02.14	Vasárnap 02.15
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;	Gyümölcs tea (12) EN:141,56 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;	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;	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;	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;		
	Sajtkrém natúr (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;	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;	Brióss (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;	Kifli: tejes kiórlésű (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;	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;		
	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;	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;			Tejes 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;		
	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;		
uzsonna	Gépsonka (6;7;9;10) EN:130,96 kJ, 31,33 kcal; FH:4,52 g; SZH:0,09 g; ZS:1,42 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,22 mg;	Sajtszelet (7) EN:310,88 kJ, 74,37 kcal; FH:5,54 g; SZH:0,32 g; ZS:5,62 g; TZS:3,57 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,32 g;	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12) EN:322,50 kJ, 78,00 kcal; FH:3,60 g; SZH:0,07 g; ZS:7,05 g; TZS:2,85 g; SÓ:0,60 mg;	Olasz (6;7;9;10) EN:279,89 kJ, 66,96 kcal; FH:2,74 g; SZH:0,06 g; ZS:6,16 g; TZS:2,29 g; SÓ:0,84 mg;	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;		
	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;			
	Tejes kiórlésű kenyér (1) (1;6) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,50 g; TZS:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1) (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;	Tejes kiórlésű kenyér (1) (1;6) 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;	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;			
	Pritamin paprika EN:22,40 kJ, 5,40 kcal; FH:0,20 g; SZH:1,08 g; ZS:0,04 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 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;		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;			

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13	Szombat 02.14	Vasárnap 02.15
ebéd A	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:895,04 kJ, 214,67 kcal; FH:13,71 g; SZH:17,58 g; ZS:9,77 g; TZS:2,69 g; SÓ:0,92 mg; CK:2,24 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557,09 kJ, 133,72 kcal; FH:3,05 g; SZH:20,07 g; ZS:4,41 g; TZS:0,77 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,91 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;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:291,90 kJ, 70,19 kcal; FH:2,05 g; SZH:8,30 g; ZS:3,02 g; TZS:0,38 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,98 g;	Gombakrémléves (1;7;12) EN:520,73 kJ, 125,10 kcal; FH:4,56 g; SZH:9,85 g; ZS:7,43 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,62 mg; CK:0,96 g;		
	Fánk (1;3;5;6;7;8;12) EN:839,00 kJ, 201,00 kcal; FH:3,75 g; SZH:24,00 g; ZS:9,80 g; TZS:2,95 g; SÓ:0,50 mg; CK:5,10 g;	Füstölt-főtt tarja EN:412,02 kJ, 98,57 kcal; FH:7,50 g; SZH:0,15 g; ZS:7,50 g; TZS:2,57 g; SÓ:2,00 mg;	Savanyú vetrece (1;3;6;7;9;10;12) EN:1326,18 kJ, 317,73 kcal; FH:14,17 g; SZH:6,73 g; ZS:25,85 g; TZS:9,06 g; SÓ:0,82 mg; CK:2,53 g;	Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12) EN:645,81 kJ, 155,03 kcal; FH:18,91 g; SZH:1,05 g; ZS:8,32 g; TZS:1,60 g; SÓ:0,45 mg; CK:0,23 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;		
	Barack dzsem (12) EN:217,20 kJ, 51,30 kcal; FH:0,06 g; SZH:12,00 g; ZS:0,15 g; SÓ:0,00 mg; CK:10,50 g;	Lencséfézelék (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;	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;	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;	Brinzás tejfőlös-túró (7) EN:563,04 kJ, 134,51 kcal; FH:11,25 g; SZH:1,83 g; ZS:9,02 g; TZS:5,23 g; SÓ:0,60 mg; CK:1,71 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;	Tejles 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;	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;	Sztrapacska (1) EN:1605,86 kJ, 379,03 kcal; FH:10,77 g; SZH:61,33 g; ZS:10,00 g; TZS:3,22 g; SÓ:0,94 mg; CK:2,58 g;			

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13	Szombat 02.14	Vasárnap 02.15	
ebéd B	Tárkonyos szárnyasraguleves (1,3;7,9;10;12) EN:895,04 kJ, 214,67 kcal; g: SZH:17,58 g; ZS:9,77 g; TZS:2,69 g; SÓ:0,92 mg; CK:2,24 g.	Tarhonya leves (1,3;6;7,9;10;12) EN:557,09 kJ, 133,72 kcal; FH:3,05 g; SZH:20,07 g; ZS:4,41 g; TZS:0,77 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,91 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.	Magyaros zellerleves (1,3;6;7,9;10;12) EN:291,90 kJ, 70,19 kcal; FH:2,05 g; SZH:8,30 g; ZS:3,02 g; TZS:0,38 g; SÓ:0,84 mg; CK:0,98 g.	Gombakrémléves (1;7;12) EN:520,73 kJ, 125,10 kcal; FH:4,56 g; SZH:9,85 g; ZS:7,43 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,62 mg; CK:0,96 g.			
	Fánk (1,3;5;6;7;8;12) EN:839,00 kJ, 201,00 kcal; FH:3,75 g; SZH:24,00 g; ZS:9,80 g; TZS:2,95 g; SÓ:0,50 mg; CK:5,10 g.	Erdélyi rakott káposzta sertéshúsból (1,7;9;10;12) EN:1637,12 kJ, 392,01 kcal; FH:14,24 g; SZH:33,92 g; ZS:21,97 g; TZS:7,85 g; SÓ:2,23 mg; CK:2,46 g.	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161,84 kJ, 278,82 kcal; FH:13,26 g; SZH:3,76 g; ZS:23,31 g; TZS:6,61 g; SÓ:0,71 mg; CK:0,72 g; g.	Halás spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1791,98 kJ, 429,41 kcal; FH:19,78 g; SZH:64,40 g; ZS:9,85 g; TZS:1,44 g; SÓ:1,13 mg; CK:11,32 g; g.	Pírtott 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.			
	Barack lekvár (12) EN:144,80 kJ, 34,20 kcal; FH:0,04 g; SZH:8,00 g; ZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,00 g.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg.	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1066,23 kJ, 254,87 kcal; FH:14,16 g; SZH:29,34 g; ZS:6,12 g; TZS:0,91 g; SÓ:0,40 mg; CK:1,06 g; g.	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.	Zöldeséges sertésragu (1;9;12) EN:982,74 kJ, 235,63 kcal; FH:11,53 g; SZH:16,33 g; ZS:18,08 g; TZS:5,54 g; SÓ:0,78 mg; CK:0,83 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.	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.			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.			

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(tejittesztoszterin: g/adag); CK(kalcium: mg/adag); SO(nátrium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rákfélék; 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

kovács károly
kovács zara
pikmuh Laura

Talpa Landa
Tóth László Dalma
2026.02.09. - 2026.02.15.

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13	
ebéd	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:3434,10 kJ, 821,75 kcal; FH:4,45 g; SZH:1,9305 g; ZS:2,35 g; TZS:0,05 g; SÓ:0,15 mg; CK:160,70 g; g; ZS:45,60 g; TZS:5,00 g; SÓ:3,25 mg; CK:6,40 g; mg; CK:163,45 g;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:3252,75 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; mg; CK:163,45 g;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:4242,65 kJ, 1016,50 kcal; FH:16,60 g; SZH:206,90 g; ZS:13,25 g; TZS:1,45 g; SÓ:12,70 mg; CK:163,45 g;	Zöldségleves (9;10;12) EN:1886,70 kJ, 451,30 kcal; FH:10,25 g; SZH:96,25 g; ZS:220,45 g; TZS:49,90 g; SÓ:4,05 mg; CK:96,25 g;	Sütőtökkrémleves (10;12)	
	Borsos Csirkeragu (12) EN:3266,10 kJ, 787,30 kcal; FH:76,65 g; SZH:22,30 g; ZS:43,15 g; TZS:5,15 g; SÓ:9,85 mg; CK:3,10 g;	Sertéssült (10) EN:5153,90 kJ, 1240,10 kcal; FH:105,20 g; SZH:4,65 g; ZS:88,50 g; TZS:19,75 g; SÓ:8,15 mg; CK:0,55 g;	Rántott sertéskaraj EN:8647,45 kJ, 2083,30 kcal; FH:93,80 g; SZH:116,85 g; ZS:137,10 g; TZS:23,05 g; SÓ:10,05 mg; CK:11,50 g;	Rakott kelkáposzta (9;12) EN:9656,75 kJ, 2318,30 kcal; FH:81,30 g; SZH:214,85 g; ZS:125,25 g; TZS:28,95 g; SÓ:12,90 mg; CK:15,55 g;	Olaszos csirkeragu (10;12) EN:2966,70 kJ, 711,85 kcal; FH:76,40 g; SZH:26,30 g; ZS:33,25 g; TZS:4,10 g; SÓ:3,50 mg; CK:0,05 g;	
	Párolt rizs (10;12) EN:5544,25 kJ, 1326,60 kcal; FH:25,30 g; SZH:272,90 g; ZS:14,35 g; TZS:2,20 g; SÓ:2,15 mg; CK:0,45 g;	Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:5458,75 kJ, 1306,00 kcal; FH:69,50 g; SZH:222,20 g; ZS:14,25 g; TZS:1,35 g; SÓ:9,00 mg; CK:65,55 g;	Burgonyapüré (12) EN:4935,85 kJ, 1181,90 kcal; FH:26,20 g; SZH:228,70 g; ZS:16,10 g; TZS:4,00 g; SÓ:6,00 mg; CK:18,65 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;	Tört burgonya (12) EN:5095,30 kJ, 1219,00 kcal; FH:32,50 g; SZH:260,00 g; ZS:2,60 g; TZS:0,30 g; SÓ:5,05 mg; CK:10,40 g;	
	Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) 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;	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 minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalmán 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-Glütén; 2-Ráktfelek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró; diófélék: pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
ebéd	Alma-könte gyümölcsleves (10,12) EN:666,82 kJ, 164,35 kcal; SZH:38,61 g; ZS:0,47 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,03 mg; CK:32,02 g. Borsos Csirkeragu (12) EN:653,22 kJ, 157,46 kcal; SZH:4,46 g; ZS:8,63 g; Tzs:1,03 g; SÓ:1,97 mg; CK:0,62 g. Párolt rizs (10,12) EN:1108,85 kJ, 265,32 kcal; SZH:54,58 g; ZS:2,87 g; Tzs:0,44 g; SÓ:0,43 mg; CK:0,09 g. Ecetes cékla edesítőszerekkel (10,12)	Daragaluska leves (9,10,12) EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; 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; SZH:0,93 g; ZS:17,70 g; Tzs:3,95 g; SÓ:1,63 mg; CK:0,11 g. Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:1091,75 kJ, 261,20 kcal; SZH:13,90 g; ZS:2,85 g; Tzs:0,27 g; SÓ:1,80 mg; CK:1,31 g. Gluténmentes zsemle (Gergely)	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9,10,12) EN:848,53 kJ, 203,30 kcal; SZH:41,38 g; ZS:2,65 g; Tzs:0,29 g; SÓ:2,54 mg; CK:30,69 g. Rántott sertéskaraj EN:1729,49 kJ, 416,66 kcal; SZH:23,37 g; ZS:27,42 g; Tzs:4,61 g; SÓ:2,01 mg; CK:2,30 g. Burgonyapüré (12) EN:987,17 kJ, 236,38 kcal; SZH:45,74 g; ZS:3,22 g; Tzs:0,80 g; SÓ:1,20 mg; CK:3,73 g.	Zöldségleves (9,10,12) EN:377,34 kJ, 90,26 kcal; SZH: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; SZH:42,97 g; ZS:25,05 g; Tzs:5,79 g; SÓ:2,58 mg; CK:3,11 g. Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g.	Sütőtökkrémleves (10,12) EN:1156,59 kJ, 277,89 kcal; SZH:2,66 g; SZH:44,09 g; ZS:9,98 g; Tzs:1,29 g; SÓ:0,81 mg; CK:19,65 g. Olaszos csirkeragu (10,12) EN:591,34 kJ, 142,37 kcal; SZH:15,28 g; SZH:5,26 g; ZS:6,65 g; Tzs:0,82 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g. Tört burgonya (12) EN:1019,06 kJ, 243,80 kcal; SZH:50 g; SZH:52,00 g; ZS:0,52 g; Tzs:0,06 g; SÓ:1,01 mg; CK:2,08 g. Csemege uborka edesítő szerekkel (10,12) EN:59,00 kJ, 14,00 kcal; SZH:2,00 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 (fémjel); ZS (zsír: g/adag); SZH (szénhidrát: g/adag); Tzs (telített zsírsav: g/adag); SÓ (nátrium: mg/adag); CK (glükóz: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
ebéd	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:666,82 kJ, 164,35 kcal; SZH:38,61 g; EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:0,47 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,03 mg; CK:32,02 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; Párolt rizs (10;12) EN:1108,85 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;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:650,43 kJ, 156,84 kcal; FH:4,60 g; SZH:16,19 g; ZS:0,47 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,05 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; Zöldborsó főzelek új SP (12) EN:1091,75 kJ, 261,20 kcal; FH:13,90 g; SZH:44,44 g; ZS:2,85 g; TZS:0,27 g; SÓ:1,80 mg; CK:13,11 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;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:848,63 kJ, 203,30 kcal; FH:3,32 g; SZH:41,38 g; ZS:2,65 g; TZS:0,29 g; SÓ:2,54 mg; CK:30,69 g; Rántott sertéskaraj EN:1729,49 kJ, 416,66 kcal; FH:18,76 g; SZH:23,37 g; ZS:27,42 g; TZS:4,61 g; SÓ:2,01 mg; CK:2,30 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;	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 keikaposzta (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:2,58 mg; CK:3,11 g; Alma 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; 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;	Sütőtökkrémleves (10;12) EN:1156,59 kJ, 277,69 kcal; FH:2,68 g; SZH:44,09 g; ZS:9,98 g; TZS:1,29 g; SÓ:0,81 mg; CK:19,65 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; Tort 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;

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-Fójas; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szojabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

Agha-varga Homzso

Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
tízórai	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12
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;	Gyümölcs tea (12) EN:741,58 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;	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;	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;	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;
Sajtkrém natúr (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;	Eurofood baromfikrém 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;	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;	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;	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;
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;	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;			Kenyér félbarna szeletet (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;
ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:895,04 kJ, 214,67 kcal; FH:13,71 g; SZH:17,58 g; ZS:9,77 g; TZS:2,69 g; SÓ:0,92 mg; CK:2,24 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557,09 kJ, 133,72 kcal; FH:3,05 g; SZH:20,07 g; ZS:4,41 g; TZS:0,77 g; SÓ:0,66 mg; CK:0,91 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;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;	Gombakrémleves (1;7;12) EN:520,73 kJ, 125,10 kcal; FH:4,56 g; SZH:9,85 g; ZS:7,43 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,62 mg; CK:0,96 g;
Fánk (1;3;5;6;7;8;12) EN:839,00 kJ, 201,00 kcal; FH:3,75 g; SZH:24,00 g; ZS:9,80 g; TZS:2,95 g; SÓ:0,50 mg; CK:5,10 g;	Pulyka nuggets tepsiiben sütte (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;	Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910,97 kJ, 219,34 kcal; FH:16,32 g; SZH:9,37 g; ZS:8,32 g; TZS:1,60 g; SÓ:0,45 mg; CK:0,23 g;	Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12) EN:645,81 kJ, 155,03 kcal; FH:18,91 g; SZH:1,05 g; ZS:8,32 g; TZS:1,60 g; SÓ:0,45 mg; CK:0,23 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;
Barack lekvár (12) EN:144,80 kJ, 34,20 kcal; FH:0,04 g; SZH:8,00 g; ZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,00 g;	Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436,26 kJ, 344,49 kcal; FH:17,69 g; SZH:42,32 g; ZS:11,45 g; TZS:2,87 g; SÓ:0,43 mg; CK:3,69 g;	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;	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;	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;
Alma EN:218,12 kJ, 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:1,14 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ, 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;		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;	Tefel (7) EN:262,58 kJ, 62,82 kcal; FH:0,99 g; SZH:1,14 g; ZS:6,00 g; TZS:3,03 g; SÓ:0,03 mg; CK:1,14 g;
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:310,88 kJ, 74,37 kcal; FH:5,54 g; SZH:0,32 g; ZS:5,62 g; TZS:3,57 g; SÓ:0,49 mg; CK:0,32 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52,40 kJ, 12,40 kcal; FH:3,00 g; SZH:0,52 g; ZS:0,12 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,22 mg; CK:0,04 g;	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;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343,64 kJ, 321,44 kcal; FH:7,31 g; SZH:27,14 g; ZS:20,23 g; TZS:9,87 g; SÓ:0,61 mg;
Delima margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg;	
Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	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;	
Kápis paprika EN:25,80 kJ, 6,17 kcal; FH:0,20 g; SZH:1,21 g; ZS:0,06 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,84 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;		Kigyóborka (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;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); E(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-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tel; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
ebéd	Tárkonyos csirkeguleves (1;7;9;10;12) EN:773,56 kJ, 185,31 kcal; FH:14,88 g; SZH:9,17 g; ZS:9,80 g; TZS:2,65 g; SÓ:0,85 mg; CK:1,65 g; ZS:1,34 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,35 mg; CK:0,66 g;	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;	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;	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:237,69 kJ, 57,22 kcal; FH:1,48 g; SZH:6,34 g; ZS:2,67 g; TZS:0,27 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,07 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:374,08 kJ, 90,20 kcal; FH:3,81 g; SZH:7,35 g; ZS:5,01 g; TZS:0,57 g; SÓ:0,65 mg; CK:0,63 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;	Sertéssült EN:908,44 kJ, 218,52 kcal; FH:19,32 g; SZH:0,37 g; ZS:15,45 g; TZS:3,54 g; SÓ:1,07 mg;	Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910,97 kJ, 219,34 kcal; FH:16,32 g; SZH:9,37 g; ZS:13,00 g; TZS:2,34 g; SÓ:2,59 mg; CK:0,77 g;	Zörlófűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902,03 kJ, 217,13 kcal; FH:19,49 g; SZH:3,71 g; ZS:13,78 g; TZS:2,20 g; SÓ:0,90 mg; CK:0,11 g;	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;
	Sós burgonya (12) EN:431,14 kJ, 103,15 kcal; FH:2,75 g; SZH:22,00 g; ZS:0,22 g; TZS:0,03 g; SÓ:0,55 mg; CK:0,88 g;	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;	Bulgur (1) EN:481,10 kJ, 115,30 kcal; FH:3,69 g; SZH:22,76 g; ZS:1,80 g; TZS:0,22 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,30 g;	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;	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;
	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;	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;	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;	Tészta köret teljes kiőrlésű (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;	
	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(elfitt-zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Raktélek; 3-Tojás; 4-Halák; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék(mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

