

Étlap

normál

2026.03.09. - 2026.03.15.



Nyomtatás: 2026.03.05. 5:39

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 03.09	Forralt tej Barack lekvár Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Alföldi leves Üstös káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi leves Fokhagymás sertésaprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Kifli Jégcsapretek
Kedd 03.10	Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) Kígyóuborka	Zellerkrémleves Pirított napraforgómag Mexikói sertés ragu Bulgur	Zellerkrémleves Pirított napraforgómag Budapest sertésragu Petrezselymes burgonya	Gépsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Szerda 03.11	Tejeskávé Briós	Tejfölös karfiolleves Napraforgómagos rántott sertésborda Petrezselymes pároltrisz Csalamádé édesítőszerekkel	Tejfölös karfiolleves Magyaros spagetti Reszelt sajt	Soproni felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma
Csütörtök 03.12	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Lebbencsleves Főtt sertésvirslis Finomfőzelék Félbarna kenyér Alma	Lebbencsleves Znaimi sertéstokány Bulgur Alma	Poharas kefir Kifli
Péntek 03.13	Gyümölcs tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa	Zöldséges csicseriborsó leves Aszaltparadicsomos parmezános tészta	Zöldséges csicseriborsó leves Túróval töltött gombóc Fahéjas tejföl öntet	Sajtos rúd
Szombat 03.14				
Vasárnap 03.15				

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
tízórai	<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>Barack lekvár (12) EN:144,80 kJ, 34,20 kcal; FH:0,04 g; SZH:0,04 g; ZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,00 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>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>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>Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12) EN:272,57 kJ, 65,08 kcal; FH:3,90 g; SZH:1,37 g; ZS:4,89 g; TZS:2,35 g; SÓ:0,41 mg; CK:0,80 g;</p> <p>Vizes zsemle (Félélyházi Pékség) (1) EN:616,67 kJ, 147,53 kcal; FH:5,08 g; SZH:30,78 g; ZS:0,38 g; TZS:0,14 g; SÓ:0,85 mg; CK:0,27 g;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:285,47 kJ, 68,29 kcal; FH:0,37 g; SZH:1,05 g; ZS:2,75 g; TZS:1,73 g; SÓ:0,31 mg; CK:0,90 g;</p> <p>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;</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>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;</p> <p>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;</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>		
uzsonna	<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:0,32 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>Kifli (1;6;7) EN:570,99 kJ, 136,60 kcal; FH:4,70 g; SZH:24,95 g; ZS:0,35 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,79 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>Gépsonka (6;7;9;10) EN:130,96 kJ, 31,33 kcal; FH:4,52 g; SZH:0,08 g; ZS:1,42 g; TZS:0,49 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>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;</p>	<p>Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199,08 kJ, 47,62 kcal; FH:3,26 g; SZH:0,04 g; ZS:3,80 g; TZS:1,41 g; SÓ:0,56 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>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;</p> <p>Liliahagyma (12) EN:16,54 kJ, 3,96 kcal; FH:0,12 g; SZH:0,83 g; ZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,51 g;</p>	<p>Poharas kefir (7) EN:473,34 kJ, 113,22 kcal; FH:5,95 g; SZH:8,05 g; ZS:6,30 g; TZS:3,42 g; SÓ:0,53 mg; CK:8,05 g;</p> <p>Kifli (1;6;7) EN:570,99 kJ, 136,60 kcal; FH:4,70 g; SZH:24,95 g; ZS:0,35 g; TZS:0,13 g; SÓ:0,79 mg;</p>	<p>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;</p>		

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-Ráktélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék; pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.09.	Kedd 03.10.	Szerda 03.11.	Csütörtök 03.12.	Péntek 03.13.	Szombat 03.14.	Vasárnap 03.15.	
ebéd A	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:258.54 kJ; 62.12 kcal; FH:1.59 g; SZH:8.76 g; ZS:2.27 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.91 g.	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:507.93 kJ; 122.11 kcal; FH:2.45 g; SZH:11.09 g; ZS:7.32 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.50 g.	Tejfőles karfiolleves (1;3;7;12) EN:482.66 kJ; 115.91 kcal; FH:3.19 g; SZH:10.96 g; ZS:6.52 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.11 g.	Lebbensleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:431.84 kJ; 103.61 kcal; FH:2.66 g; SZH:16.49 g; ZS:2.88 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.77 g.	Zöldséges csicszeriborsó leves (1;3;7;9;10;12) EN:390.92 kJ; 93.59 kcal; FH:3.21 g; SZH:12.85 g; ZS:3.49 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.03 g.			
	Ústós káposzta (1;6;7;9;10;12) EN:1177.99 kJ; 282.23 kcal; FH:12.07 g; SZH:16.04 g; ZS:18.74 g; TZS:6.65 g; SÓ:2.81 mg; CK:1.79 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.	Napraforgómagos rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8;11;12) EN:1792.19 kJ; 431.92 kcal; FH:19.65 g; SZH:20.55 g; ZS:30.00 g; TZS:4.97 g; SÓ:1.12 mg; CK:1.03 g.	Főtt sertésvirslis EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g; ZS:14.95 g; TZS:6.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.33 g.	Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1615.28 kJ; 387.17 kcal; FH:13.08 g; SZH:64.70 g; ZS:7.87 g; TZS:1.89 g; SÓ:1.04 mg; CK:7.77 g.			
	Tejjes kiórlésű 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.	Mexikói sertés ragu (1;9;12) EN:1155.68 kJ; 277.01 kcal; FH:14.35 g; SZH:16.79 g; ZS:16.91 g; TZS:5.06 g; SÓ:0.76 mg; CK:2.53 g.	Petrezselymes pároltrizs (12) 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.	Finomfőzelék (1;7;12) EN:888.60 kJ; 213.08 kcal; FH:8.66 g; SZH:30.56 g; ZS:6.03 g; TZS:1.04 g; SÓ:0.88 mg; CK:11.04 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.	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.	Félbarna kenyér (1;6) EN:432.43 kJ; 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g; ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.08 g.				
				Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g.				

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15	
ebéd B	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:288.54 kJ, 62.12 kcal; FH:1.59 g; SZH:8.76 g; ZS:2.27 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.91 g; Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) 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;	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:507.93 kJ, 122.11 kcal; FH:2.45 g; SZH:11.09 g; ZS:7.32 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.50 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;	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;12) EN:482.66 kJ, 115.91 kcal; FH:3.19 g; SZH:10.96 g; ZS:6.52 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.11 g; Magyaros spagetti (1;3;6;7;9;10;12) EN:1979.57 kJ, 474.64 kcal; FH:17.96 g; SZH:55.54 g; ZS:19.83 g; TZS:4.96 g; SÓ:0.90 mg; CK:1.99 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:431.84 kJ, 103.61 kcal; FH:2.66 g; SZH:16.49 g; ZS:2.88 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.77 g; Znaimi sertéstopokány (1;7;8;9;10;12) EN:1155.73 kJ, 276.99 kcal; FH:11.95 g; SZH:6.99 g; ZS:22.15 g; TZS:7.55 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.51 g;	Zöldséges csicszeriborsó leves (1;3;7;9;10;12) EN:390.92 kJ, 93.59 kcal; FH:3.21 g; SZH:12.85 g; ZS:3.49 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.03 g; Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8) EN:1902.02 kJ, 451.65 kcal; FH:12.02 g; SZH:77.20 g; ZS:9.45 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.82 mg; CK:14.87 g;			
	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; 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;	Budapest sertésragu (1;9;12) EN:1036.85 kJ, 248.77 kcal; FH:14.09 g; SZH:6.60 g; ZS:18.32 g; TZS:5.32 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.58 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;	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;	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; 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;	Fahéjas tejföl öntet (1;7;8;10) EN:462.19 kJ, 110.57 kcal; FH:0.88 g; SZH:14.69 g; ZS:5.31 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.02 mg; CK:14.50 g;			

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

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

Kovács Kriszta
Kovács Zsófia
Primusz Laura

Tamba Vanda
Tóth Bóka
2026.03.09. - 2026.03.15.

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:2476,60 kJ; 594,70 kcal; FH:10,10 g; SZH:100,05 g; ZS:16,85 g; TZS:4,95 g; SÓ:20,50 mg; CK:7,65 g.	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:3288,50 kJ; 792,50 kcal; FH:20,25 g; SZH:84,55 g; ZS:40,75 g; TZS:4,45 g; SÓ:6,50 mg; CK:13,90 g.	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:3077,60 kJ; 736,25 kcal; FH:4,60 g; SZH:170,25 g; ZS:2,65 g; TZS:0,05 g; SÓ:0,05 mg; CK:137,45 g.	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:1485,05 kJ; 358,95 kcal; FH:5,85 g; SZH:25,05 g; ZS:25,75 g; TZS:2,80 g; SÓ:3,20 mg; CK:6,25 g.	Tiroli gombaleves (9;10;12) EN:3390,35 kJ; 815,60 kcal; FH:30,50 g; SZH:79,60 g; ZS:41,50 g; TZS:4,70 g; SÓ:8,25 mg; CK:4,05 g.
	Zöldséges aprónús (9;12) EN:8310,65 kJ; 1995,25 kcal; FH:90,45 g; SZH:37,90 g; ZS:163,60 g; TZS:46,30 g; SÓ:8,90 mg; CK:11,10 g.	Borsos tokány (12) EN:8031,75 kJ; 1927,00 kcal; FH:94,45 g; SZH:18,10 g; ZS:163,20 g; TZS:48,80 g; SÓ:13,25 mg; CK:3,35 g.	Zöldséges szárnyasragu (9;10;12) EN:3493,30 kJ; 838,55 kcal; FH:68,10 g; SZH:49,80 g; ZS:40,25 g; TZS:6,70 g; SÓ:7,05 mg; CK:3,65 g.	Natúr csirkemell EN:2676,65 kJ; 644,05 kcal; FH:75,85 g; SZH:21,35 g; ZS:28,15 g; TZS:3,55 g; SÓ:3,50 mg; CK:0,05 g.	Csirkefajlatok (10;12) EN:5000,70 kJ; 1203,75 kcal; FH:103,35 g; SZH:27,00 g; ZS:75,35 g; TZS:11,90 g; SÓ:9,00 mg; CK:3,60 g.
	Gluténmentes tarhonya EN:11738,75 kJ; 2799,00 kcal; FH:27,00 g; SZH:519,75 g; ZS:63,50 g; TZS:6,65 g; SÓ:15,65 mg; CK:33,75 g.	Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:7480,80 kJ; 1798,60 kcal; FH:44,65 g; SZH:250,65 g; ZS:66,15 g; TZS:7,35 g; SÓ:10,35 mg; CK:89,55 g.	Párolt barna rizs (12) EN:7109,85 kJ; 1703,15 kcal; FH:27,85 g; SZH:336,30 g; ZS:26,55 g; TZS:4,95 g; SÓ:5,45 mg; CK:2,90 g.	Parajmártás (12) EN:2268,70 kJ; 546,45 kcal; FH:18,00 g; SZH:57,90 g; ZS:26,80 g; TZS:2,80 g; SÓ:3,75 mg; CK:5,60 g; CK:14,20 g.	Cukkini főzelék (12) EN:3616,55 kJ; 870,40 kcal; FH:20,10 g; SZH:108,00 g; ZS:39,50 g; TZS:3,95 g; SÓ:2,15 mg; CK:14,20 g.
		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ; 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:31,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,05 g.		Főtt burgonya, zóna (12) EN:4311,40 kJ; 1031,45 kcal; FH:27,50 g; SZH:220,00 g; ZS:2,20 g; TZS:0,25 g; SÓ:6,00 mg; CK:8,80 g.	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ; 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:31,50 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,05 g.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakfélék; 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Gábor Balázs

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
ebéd	<p>Hagymaleves (10;12) EN:495,32 kJ; 118,94 kcal; FH:2,02 g; SZH:20,01 g; ZS:3,37 g; TZS:0,99 g; SÓ:4,10 mg; CK:1,53 g;</p> <p>Zöldseséges apróhús (9;12) EN:1662,13 kJ; 399,05 kcal; FH:18,09 g; SZH:7,58 g; ZS:32,72 g; TZS:9,26 g; SÓ:1,78 mg; CK:2,22 g;</p> <p>Gluténmentes tarhonya EN:2347,75 kJ; 559,80 kcal; FH:5,40 g; SZH:103,95 g; ZS:12,70 g; TZS:1,33 g; SÓ:3,13 mg; CK:6,75 g;</p>	<p>Zöldborsóleves (9;10;12) EN:657,70 kJ; 158,50 kcal; FH:4,05 g; SZH:16,91 g; ZS:8,15 g; TZS:0,89 g; SÓ:1,30 mg; CK:2,78 g;</p> <p>Borsos tokány (12) EN:1606,35 kJ; 385,40 kcal; FH:18,89 g; SZH:3,62 g; ZS:32,64 g; TZS:9,76 g; SÓ:2,65 mg; CK:0,67 g;</p> <p>Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1496,16 kJ; 359,72 kcal; FH:8,93 g; SZH:50,13 g; ZS:13,23 g; TZS:1,47 g; SÓ:2,07 mg; CK:17,91 g;</p> <p>Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;</p>	<p>Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615,52 kJ; 147,25 kcal; FH:0,92 g; SZH:34,05 g; ZS:0,53 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,01 mg; CK:27,49 g;</p> <p>Zöldseséges szárnyasragu (9;10;12) EN:698,66 kJ; 167,71 kcal; FH:13,62 g; SZH:9,96 g; ZS:8,05 g; TZS:1,34 g; SÓ:1,41 mg; CK:0,73 g;</p> <p>Párolt bama 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>Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:297,01 kJ; 71,79 kcal; FH:1,17 g; SZH:5,01 g; ZS:5,15 g; TZS:0,56 g; SÓ:0,64 mg; CK:1,25 g;</p> <p>Natúr csirkemell EN:535,33 kJ; 128,81 kcal; FH:15,17 g; SZH:4,27 g; ZS:5,63 g; TZS:0,71 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g;</p> <p>Parajmártás (12) EN:453,74 kJ; 109,29 kcal; FH:3,60 g; SZH:11,58 g; ZS:5,36 g; TZS:0,56 g; SÓ:0,75 mg; CK:1,12 g;</p> <p>Főtt burgonya, zóna (12) EN:862,28 kJ; 206,29 kcal; FH:5,50 g; SZH:44,00 g; ZS:0,44 g; TZS:0,05 g; SÓ:1,20 mg; CK:1,76 g;</p>	<p>Tiroli gombaleves (9;10;12) EN:676,07 kJ; 163,12 kcal; FH:6,10 g; SZH:15,92 g; ZS:8,30 g; TZS:0,94 g; SÓ:1,65 mg; CK:0,81 g;</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:1000,14 kJ; 240,75 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,40 g; ZS:15,07 g; TZS:2,38 g; SÓ:1,80 mg; CK:0,72 g;</p> <p>Cukkinifozelék (12) EN:723,31 kJ; 174,09 kcal; FH:4,02 g; SZH:21,60 g; ZS:7,90 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,43 mg; CK:2,84 g;</p> <p>Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; TZS:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;</p>

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-Glutén; 2-Rakfélék; 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, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

Almási Tóbor

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:495.32 kJ, 118.94 kcal; FH:2.02 g; SZH:20.01 g; ZS:3.37 g; TZS:0.99 g; SÓ:4.10 mg; CK:1.53 g; Zöldséges apróhús (9;12) EN:1662.13 kJ, 399.05 kcal; FH:18.09 g; SZH:7.58 g; ZS:32.72 g; TZS:9.26 g; SÓ:1.78 mg; CK:2.22 g; Gluténmentes tarhonya EN:2347.75 kJ, 559.80 kcal; FH:5.40 g; SZH:103.95 g; ZS:12.70 g; TZS:1.33 g; SÓ:3.13 mg; CK:6.75 g;	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:657.70 kJ, 158.50 kcal; FH:4.05 g; SZH:16.91 g; ZS:8.15 g; TZS:0.89 g; SÓ:1.30 mg; CK:2.78 g; Borsos tokány (12) EN:1606.35 kJ, 385.40 kcal; FH:18.89 g; SZH:3.62 g; ZS:32.64 g; TZS:9.76 g; SÓ:2.65 mg; CK:0.67 g; Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1496.16 kJ, 359.72 kcal; FH:8.93 g; SZH:50.13 g; ZS:13.23 g; TZS:1.47 g; SÓ:2.07 mg; CK:17.91 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615.52 kJ, 147.25 kcal; FH:0.92 g; SZH:34.05 g; ZS:0.53 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:27.49 g; Zöldséges szárnyasragu (9;10;12) EN:698.66 kJ, 167.71 kcal; FH:13.62 g; SZH:9.96 g; ZS:8.05 g; TZS:1.34 g; SÓ:1.41 mg; CK:0.73 g; Párolt barna rizs (12) EN:1421.97 kJ, 340.63 kcal; FH:5.57 g; SZH:67.26 g; ZS:5.36 g; TZS:0.99 g; SÓ:1.09 mg; CK:0.58 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:297.01 kJ, 71.79 kcal; FH:1.17 g; SZH:5.01 g; ZS:5.15 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.64 mg; CK:1.25 g; Natúr csirkeemell EN:535.33 kJ, 128.81 kcal; FH:15.17 g; SZH:4.27 g; ZS:5.63 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.01 g; Parajmártás (12) EN:453.74 kJ, 109.29 kcal; FH:3.60 g; SZH:11.58 g; ZS:5.36 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.12 g; Főtt burgonya, zóna (12) EN:862.28 kJ, 206.29 kcal; FH:5.50 g; SZH:44.00 g; ZS:0.44 g; TZS:0.05 g; SÓ:1.20 mg; CK:1.76 g;	Tírolai gombaleves (9;10;12) EN:678.07 kJ, 163.12 kcal; FH:6.10 g; SZH:15.92 g; ZS:8.30 g; TZS:0.94 g; SÓ:1.65 mg; CK:0.81 g; Csirkefalatok (10;12) EN:1000.14 kJ, 240.75 kcal; FH:20.67 g; SZH:5.40 g; ZS:15.07 g; TZS:2.38 g; SÓ:1.80 mg; CK:0.72 g; Cukkini főzelék (12) EN:723.31 kJ, 174.08 kcal; FH:4.02 g; SZH:21.60 g; ZS:7.90 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.43 mg; CK:2.84 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. 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: mg/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	
tízórai	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; 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; 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; 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; 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.	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; Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12) EN:272.57 kJ, 65.08 kcal; FH:3.90 g; SZH:1.37 g; ZS:4.89 g; TZS:2.35 g; SÓ:0.41 mg; CK:0.80 g; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g; 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.	Tejéskávé (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; 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.	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; Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:285.47 kJ, 68.29 kcal; FH:0.37 g; SZH:0.75 g; ZS:7.06 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.09 g; 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.	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; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 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; 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	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:258.54 kJ, 62.12 kcal; FH:1.59 g; SZH:8.76 g; ZS:2.27 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.91 g; Pulyka nuggets tepsiában 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; 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; 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.	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:507.93 kJ, 122.11 kcal; FH:2.45 g; SZH:11.09 g; ZS:7.32 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.50 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; Mexikói csirke tokány (1;9;12) EN:648.90 kJ, 155.78 kcal; FH:14.56 g; SZH:8.48 g; ZS:6.97 g; TZS:1.22 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.19 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.	Tejfólis karfiolleves (1;3;7;12) EN:462.66 kJ, 115.91 kcal; FH:3.19 g; SZH:10.96 g; ZS:6.52 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.11 g; Sült csirkecombfilé EN:720.55 kJ, 173.41 kcal; FH:17.35 g; SZH:0.42 g; ZS:11.32 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.89 mg.	Lebencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:431.84 kJ, 103.61 kcal; FH:2.66 g; SZH:16.49 g; ZS:2.88 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.77 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.	Csicskerborsó leves (1;7;9;10;12) EN:424.62 kJ, 101.66 kcal; FH:3.00 g; SZH:10.40 g; ZS:5.63 g; TZS:1.58 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.36 g; Aszaltparadicsomos parmezános lészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1615.28 kJ, 387.17 kcal; FH:13.08 g; SZH:64.70 g; ZS:7.87 g; TZS:1.89 g; SÓ:1.04 mg; CK:7.77 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; 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; Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ, 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; 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.	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; 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; 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.	Eurofood baromfikkrem 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.	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ, 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g; Kifli (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.	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.	

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(tejfitt zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktészék; 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.

nagy lebeden

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	
ebéd	<p>Alföldi leves (1;3;9;10;12) EN:417.73 kJ; 100.37 kcal; FH:2.71 g; SZH:14.40 g; g; ZS:3.41 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.51 g; Székelykáposzta (1;7;9;10;12) EN:2505.22 kJ; 600.80 kcal; FH:23.90 g; SZH:28.95 g; ZS:42.99 g; TZS:14.03 g; SÓ:3.04 mg; CK:3.67 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;</p>	<p>Zellerleves tejszínes (1;9;10;12) EN:237.69 kJ; 57.22 kcal; FH:1.48 g; SZH:6.34 g; g; ZS:2.67 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.07 g; Bazsalikomosz-zöldszéges sertésragu (1;9;10;12) EN:833.41 kJ; 200.04 kcal; FH:16.01 g; SZH:8.04 g; g; ZS:11.43 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.95 mg; CK:0.86 g; Bulgur (1) EN:481.10 kJ; 115.30 kcal; FH:3.69 g; SZH:22.76 g; g; ZS:1.80 g; TZS:0.22 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.30 g;</p>	<p>Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:319.01 kJ; 76.43 kcal; FH:2.98 g; SZH:8.39 g; g; ZS:3.45 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.02 g; Sült csirkecombfilé EN:807.59 kJ; 194.39 kcal; FH:19.23 g; SZH:0.46 g; g; ZS:12.78 g; TZS:2.09 g; SÓ:1.10 mg; Párolt rizs (diab.) (12) EN:556.63 kJ; 133.33 kcal; FH:2.53 g; SZH:27.32 g; g; ZS:1.49 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.05 g; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112.92 kJ; 27.01 kcal; FH:0.78 g; SZH:5.61 g; g; ZS:0.12 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.79 mg; CK:0.48 g;</p>	<p>Lebbensleves (1;3;9;10;12) EN:509.97 kJ; 122.35 kcal; FH:3.16 g; SZH:20.79 g; g; ZS:2.77 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.03 g; Főtt virsli EN:528.70 kJ; 126.48 kcal; FH:8.83 g; SZH:1.63 g; g; ZS:9.34 g; TZS:2.44 g; SÓ:1.10 mg; CK:0.30 g; Finomfőzelék (D., laktózmentes tejfel) (1;7;10;12) EN:1005.41 kJ; 241.20 kcal; FH:9.97 g; SZH:30.04 g; ZS:9.04 g; TZS:1.69 g; SÓ:1.02 mg; CK:8.75 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; 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; g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.00 g;</p>	<p>Zöldésgkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279.90 kJ; 67.31 kcal; FH:1.47 g; SZH:7.67 g; g; ZS:3.29 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.14 g; Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;9;12) EN:1741.73 kJ; 417.94 kcal; FH:27.85 g; SZH:44.50 g; ZS:14.29 g; TZS:2.51 g; SÓ:2.69 mg; CK:2.36 g; Reszelt sajt (7)</p>	

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-Raktéflék; 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-Csilagfű; 14-Puhatestűek.