

Étlap

normál

2026.03.16. - 2026.03.22.



Nyomtatás: 2026.03.12. 5:42

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 03.16	Gyümölcs tea Körözött Zsemle	Palócleves sertéshúsból Tejbedara Kakaósórázás Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves sertéshúsból Dejós sórázás Durum főtt tészta köret Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Jégcsapretek
Kedd 03.17	Karamellás tej Kifli	Zöldséges tarhonyaleves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldséges tarhonyaleves Paprikás burgonya virslivel Ecetes cékla édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zala felvágott Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Zöldpaprika
Szerda 03.18	Citromos tea Vaniliás túrókrém Kenyer félbarna szeletelt	Vajasgaluska leves Főtt sertéshús Paradicsommártás Főtt burgonya	Vajasgaluska leves Főtt tojás Finomfőzelék Kenyer félbarna szeletelt	Paprikás szalámi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa
Csütörtök 03.19	Kakaó Delma margarin Zsemle	Brokkolikrémleves Zsemlekocka Rántott panírozott halrúd Zöldséges rizs Fokhagymás tartármártás	Brokkolikrémleves Zsemlekocka Zöldséges csirke ragu Kuszkusz*	Csirkemell sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma
Péntek 03.20	Gyümölcs tea Lapkasajt Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Almakrémleves Parajos ricottás mártás Gnocchi	Almakrémleves Sajtos rántott halporció Kukoricás rizs Csalamádé édesítőszerrel	Pizzás tekercs 50g Alma

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22	
tízórai	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.	Karamellás tej (7) EN:583,32 kJ; 138,31 kcal; FH:7,50 g; SZH:18,79 g; ZS:3,75 g; TZS:2,50 g; SÓ:0,33 mg; CK:18,04 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.	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.	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.	Lapkasajt (7)		
	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293,18 kJ; 70,14 kcal; FH:3,07 g; SZH:1,14 g; ZS:5,88 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,05 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.	Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10) EN:221,99 kJ; 53,03 kcal; FH:2,68 g; SZH:6,00 g; ZS:1,97 g; TZS:1,19 g; SÓ:0,21 mg; CK:3,53 g.	Delma margarin (7) EN:135,66 kJ; 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:4,69 g; TZS:3,19 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,66 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 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.	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.	Delma margarin (7)			
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.	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.	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.	Csirke mell 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.	Pizzás tekerős 50g (1;3;7;8;11) EN:1198,50 kJ; 286,00 kcal; FH:4,05 g; SZH:28,00 g; ZS:16,25 g; TZS:5,60 g; SÓ:0,00 mg; CK:2,75 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.	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.			
	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.	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.	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.				
	Jégsapretek 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.	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.	Lilahagyma (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.				

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); SO(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; szulfítok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22	
ebéd A	<p>Palócleves sertéshúsból (1;3;7;10;12) EN:1027,12 kJ, 246,27 kcal; FH:9,68 g; SZH:15,17 g; ZS:16,09 g; TZS:5,32 g; SÓ:0,43 mg; CK:2,91 g;</p> <p>Tejbedara (1;7) EN:1155,88 kJ, 275,33 kcal; FH:9,46 g; SZH:46,88 g; ZS:5,54 g; TZS:3,07 g; SÓ:0,40 mg; CK:29,55 g;</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,02 kJ, 76,68 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,04 g;</p> <p>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;</p>	<p>Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347,87 kJ, 83,39 kcal; FH:2,42 g; SZH:9,50 g; ZS:3,88 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 g;</p> <p>Főtt sertéshús EN:479,30 kJ, 114,67 kcal; FH:15,12 g; SZH:0,29 g; ZS:5,83 g; TZS:2,08 g; SÓ:0,74 mg;</p>	<p>Brokkolikrémeles (1;6;7;10;12) EN:493,23 kJ, 118,53 kcal; FH:3,32 g; SZH:9,41 g; ZS:7,45 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 g;</p> <p>Zsemlekočka (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;</p>	<p>Almakrémeles (1;7;8;10;12) EN:571,09 kJ, 136,18 kcal; FH:1,48 g; SZH:23,35 g; ZS:3,97 g; TZS:1,88 g; SÓ:0,38 mg; CK:19,02 g;</p> <p>Parajos ricottás mártás (1;6;7;12) EN:567,51 kJ, 136,74 kcal; FH:5,60 g; SZH:6,83 g; ZS:9,47 g; TZS:2,91 g; SÓ:0,37 mg; CK:1,10 g;</p>			
	<p>Kakaósörös (1;5;6;7;8) EN:320,83 kJ, 76,75 kcal; FH:0,74 g; SZH:16,40 g; ZS:0,87 g; TZS:0,51 g; SÓ:0,00 mg; CK:15,98 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Paradicsommártás (1;9;12) EN:832,58 kJ, 200,07 kcal; FH:2,56 g; SZH:32,87 g; ZS:6,39 g; TZS:0,73 g; SÓ:0,98 mg; CK:25,36 g;</p>	<p>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109,40 kJ, 266,00 kcal; FH:13,70 g; SZH:21,20 g; ZS:13,90 g; TZS:1,34 g; SÓ:2,28 mg; CK:0,70 g;</p>	<p>Gnocchi (1) EN:1477,00 kJ, 351,00 kcal; FH:8,80 g; SZH:62,00 g; ZS:6,00 g; TZS:0,75 g; SÓ:0,59 mg; CK:2,20 g;</p>			
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Főtt burgonya (12) EN:901,48 kJ, 215,67 kcal; FH:5,75 g; SZH:46,00 g; ZS:0,46 g; TZS:0,06 g; SÓ:0,72 mg; CK:1,84 g;</p>	<p>Zöldséges rizs (10;12) EN:1244,61 kJ, 298,10 kcal; FH:6,88 g; SZH:54,93 g; ZS:5,50 g; TZS:0,71 g; SÓ:0,67 mg; CK:2,78 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>Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12) EN:762,43 kJ, 182,40 kcal; FH:1,43 g; SZH:3,56 g; ZS:17,93 g; TZS:4,79 g; SÓ:0,34 mg; CK:3,27 g;</p>				

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
ebéd B	<p>Palócleves sertéshúsból (1;3;7;10;12) EN:1027,12 kJ, 246,27 kcal; FH:9,68 g; SZH:15,17 g; ZS:16,09 g; TZS:5,32 g; SÓ:0,43 mg; CK:2,91 g;</p> <p>Dejős szórás (1;6;11) EN:516,06 kJ, 123,46 kcal; FH:4,50 g; SZH:11,69 g; ZS:6,46 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,19 g;</p> <p>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;</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>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>Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,02 kJ, 76,68 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,76 mg; CK:1,04 g;</p> <p>Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12) 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:2,58 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>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>Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347,87 kJ, 83,39 kcal; FH:2,42 g; SZH:9,50 g; ZS:3,88 g; TZS:0,98 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,04 g;</p> <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>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;</p> <p>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;</p>	<p>Brokkolikrémléves (1;6;7;10;12) EN:493,23 kJ, 118,53 kcal; FH:3,32 g; SZH:9,41 g; ZS:7,45 g; TZS:2,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 g;</p> <p>Zsemlekočka (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;</p> <p>Zöldséges csirke ragu (1;9;10;12) EN:678,69 kJ, 163,11 kcal; FH:13,51 g; SZH:16,24 g; ZS:9,26 g; TZS:1,48 g; SÓ:0,82 mg; CK:0,78 g;</p> <p>Kuszkus* (1;7;10;12) EN:1401,61 kJ, 335,40 kcal; FH:9,88 g; SZH:59,92 g; ZS:5,45 g; TZS:1,09 g; SÓ:0,99 mg; CK:0,29 g;</p>	<p>Almakrémléves (1;7;8;10;12) EN:571,09 kJ, 136,18 kcal; FH:1,48 g; SZH:23,35 g; ZS:3,97 g; TZS:1,88 g; SÓ:0,38 mg; CK:1,92 g;</p> <p>Sajtos rántott halporció (1;2;3;4;5;6;7;8) 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;</p> <p>Kukoricás rizs (12) EN:1335,82 kJ, 320,29 kcal; FH:6,07 g; SZH:60,43 g; ZS:5,88 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,61 mg; CK:1,41 g;</p> <p>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;</p>		

kovács Krisztina
kovács Zsuzsanna
Prizma László

Támogatás
Tóth Beáta
Tóth Beáta

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
ebéd	<p>Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:686,82 kJ, 164,35 kcal; SZH:38,61 g; ZS:0,47 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,03 mg; CK:32,02 g;</p> <p>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;</p> <p>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;</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>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>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;</p> <p>Zöldborsó főzelék 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;</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>Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:848,53 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;</p> <p>Rántott sertéskaraj EN:2589,68 kJ, 623,88 kcal; FH:28,11 g; SZH:34,76 g; ZS:41,17 g; TZS:6,91 g; SÓ:3,12 mg; CK:3,52 g;</p> <p>Burgonyapüré (12) EN:987,17 kJ, 236,38 kcal; FH:5,24 g; SZH:45,74 g; ZS:3,22 g; TZS:0,60 g; SÓ:1,20 mg; CK:3,73 g;</p>	<p>Zöldségleves (9;10;12) EN:605,15 kJ, 144,76 kcal; FH:3,27 g; SZH:30,86 g; ZS:0,58 g; TZS:0,06 g; SÓ:2,38 mg; CK:2,92 g;</p> <p>Rakott kelkáposzta (9;12) EN:1931,35 kJ, 463,66 kcal; FH:16,26 g; SZH:42,97 g; ZS:25,05 g; TZS:5,79 g; SÓ:2,58 mg; CK:3,11 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>Sütőtökkrémleves (10;12) EN:1156,59 kJ, 277,89 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;</p> <p>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;</p> <p>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;</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>

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-Ráktelíték; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diótelíték (mandula, mogyoró, diótelíték, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

garbet Pálvel

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
ebéd	<p>Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:3434,10 kJ, 821,75 kcal; FH:4,45 g; SZH:193,05 g; ZS:2,35 g; TZS:0,05 g; SÓ:0,15 mg; CK:160,10 g; g; ZS:45,60 g; TZS:5,00 g; SÓ:3,25 mg; CK:6,40 g; mg; CK:153,45 g.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Daragaluska leves (9;10;12) EN:3252,15 kJ, 784,20 kcal; FH:23,00 g; SZH:80,95 g; ZS:4,65 g; TZS:19,75 g; SÓ:8,15 mg; CK:0,55 g.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>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:153,45 g.</p> <p>Rántott sertéskaraj EN:12948,40 kJ, 3119,40 kcal; FH:140,55 g; SZH:173,80 g; ZS:205,85 g; TZS:34,55 g; SÓ:15,60 mg; CK:17,60 g.</p> <p>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.</p>	<p>Zöldségleves (9;10;12) EN:3025,75 kJ, 723,80 kcal; FH:16,35 g; SZH:154,30 g; ZS:2,90 g; TZS:0,30 g; SÓ:11,90 mg; CK:14,60 g.</p> <p>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.</p> <p>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:7,50 g.</p>	<p>Sütőtökrémleves (10;12) EN:5762,95 kJ, 1389,45 kcal; FH:13,40 g; SZH:220,45 g; ZS:49,90 g; TZS:6,45 g; SÓ:4,05 mg; CK:98,25 g.</p> <p>Olaszos csirkeragu (10;12) EN:2956,70 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.</p> <p>Tört burgonya (12) EN:5085,30 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.</p> <p>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.</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). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkeltő; 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 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
ebéd	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:686,82 kJ; 164,35 kcal; FH:0,89 g; SZH:38,61 g; ZS:0,47 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,03 mg; CK:32,02 g; Borsos Csíkeragu (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:9,12 g; TZS:1,00 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,28 g; Sertéssült (10) EN:1030,78 kJ; 248,02 kcal; FH:21,04 g; SZH:0,93 g; ZS:17,70 g; TZS:3,95 g; SÓ:1,63 mg; CK:0,11 g; Zöldborsó főzelék 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:848,53 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:2589,68 kJ; 623,88 kcal; FH:28,11 g; SZH:34,76 g; ZS:41,17 g; TZS:6,91 g; SÓ:3,12 mg; CK:3,52 g; 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:605,15 kJ; 144,76 kcal; FH:3,27 g; SZH:30,86 g; ZS:0,58 g; TZS:0,06 g; SÓ:2,38 mg; CK:2,92 g; Rakott keltáposzta (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: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;	Sütőtökkrémleves (10;12) EN:1156,59 kJ; 277,89 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; Olajos csíkeragu (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; Tört burgonya (12) EN:1019,06 kJ; 243,80 kcal; FH:6,50 g; SZH:52,00 g; ZS:0,52 g; TZS:0,06 g; SÓ:1,01 mg; CK:2,08 g; 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;

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
tízórai	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 mg; SÓ:0,00 mg; CK:8,04 g; Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293,16 kJ, 70,14 kcal; FH:3,07 g; SZH:1,14 g; ZS:5,68 g; Tzs:2,91 g; SÓ:0,73 mg; CK:1,05 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;	Karamellás tej (7) EN:583,32 kJ, 138,31 kcal; FH:7,50 g; SZH:18,79 g; ZS:3,75 g; Tzs:2,50 g; SÓ:0,33 mg; CK:18,04 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;	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; Vanília túrókrém (1;3;6;7;9;10) EN:221,99 kJ, 53,03 kcal; FH:2,68 g; SZH:6,00 g; ZS:1,97 g; Tzs:1,19 g; SÓ:0,21 mg; CK:3,53 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;	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; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:4,69 g; Tzs:3,19 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,66 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;	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 mg; SÓ:0,00 mg; CK:8,04 g; Lapkasajt (7) EN:236,25 kJ, 56,81 kcal; FH:3,00 g; SZH:0,66 g; ZS:4,69 g; Tzs:3,19 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,66 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:4,69 g; Tzs:3,19 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,66 g; 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;
ebéd	Palócleves (1;7;12) EN:841,63 kJ, 202,07 kcal; FH:10,79 g; SZH:16,97 g; ZS:10,02 g; Tzs:2,86 g; SÓ:0,80 mg; CK:2,68 g; Tejbédara (1;7) EN:1155,88 kJ, 275,33 kcal; FH:9,46 g; SZH:46,88 g; ZS:5,54 g; Tzs:3,07 g; SÓ:0,40 mg; CK:29,55 g; Kakaósörés (1;5;6;7;8) EN:320,83 kJ, 76,75 kcal; FH:0,74 g; SZH:16,40 g; ZS:0,87 g; Tzs:0,51 g; SÓ:0,00 mg; CK:15,98 g; 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; 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;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552,59 kJ, 133,38 kcal; FH:3,16 g; SZH:8,06 g; ZS:9,80 g; Tzs:1,36 g; SÓ:0,64 mg; CK:0,15 g; Dinó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9) EN:1046,80 kJ, 251,60 kcal; FH:7,70 g; SZH:14,70 g; ZS:6,12 g; Tzs:2,33 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,42 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:2,33 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; 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;	Vajasaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347,87 kJ, 83,39 kcal; FH:2,42 g; SZH:9,50 g; ZS:3,88 g; Tzs:0,98 g; SÓ:0,63 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; Finomfőzelék (1;7;12) EN:886,60 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; 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;	Brokkolirémleves (1;6;7;10;12) EN:493,23 kJ, 118,53 kcal; FH:3,32 g; SZH:9,41 g; ZS:7,45 g; Tzs:2,28 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,10 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; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109,40 kJ, 266,00 kcal; FH:13,70 g; SZH:21,20 g; ZS:13,90 g; Tzs:1,34 g; SÓ:2,28 mg; CK:0,70 g; Zöldséges rizs (10;12) EN:1244,61 kJ, 298,10 kcal; FH:6,88 g; SZH:54,93 g; ZS:5,50 g; Tzs:0,71 g; SÓ:0,67 mg; CK:2,78 g; Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12) EN:762,43 kJ, 182,40 kcal; FH:1,43 g; SZH:3,56 g; ZS:17,93 g; Tzs:4,79 g; SÓ:0,34 mg; CK:3,27 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12) EN:571,09 kJ, 136,18 kcal; FH:1,48 g; SZH:23,35 g; ZS:3,97 g; Tzs:1,88 g; SÓ:0,38 mg; CK:19,02 g; Parajos ricottás mártás (1;6;7;12) EN:567,51 kJ, 136,74 kcal; FH:5,60 g; SZH:6,83 g; ZS:9,47 g; Tzs:2,91 g; SÓ:0,37 mg; CK:11,10 g; Gnocchi (1) EN:1477,00 kJ, 351,00 kcal; FH:8,80 g; SZH:62,00 g; ZS:6,00 g; Tzs:0,75 g; SÓ:0,59 mg; CK:2,20 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; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN: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:0,24 g; Paradicsom EN:15,00 kJ, 3,60 kcal; FH:0,18 g; SZH:0,26 g; ZS:0,04 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,24 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; 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 zsemle (1) 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; CK:0,25 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; 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 zsemle (1) 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; CK:0,25 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; 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;	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11) EN:1198,50 kJ, 286,00 kcal; FH:4,05 g; SZH:28,00 g; ZS:16,25 g; Tzs:5,60 g; SÓ:0,00 mg; CK:2,75 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;
	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;	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;	Lilahagyma (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;		

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-Rákteljes; 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, szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
ebéd	<p>Palócleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12) EN:1334,71 kJ, 319,42 kcal; FH:11,97 g; SZH:19,62 g; ZS:21,17 g; Tzs:6,72 g; SÓ:0,80 mg; CK:3,12 g;</p> <p>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;</p> <p>Zöldseges tészta (1;3;8;9;10;12) EN:953,42 kJ, 228,79 kcal; FH:6,57 g; SZH:37,29 g; ZS:8,43 g; Tzs:0,61 g; SÓ:1,26 mg; CK:3,74 g;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:472,34 kJ, 113,67 kcal; FH:3,77 g; SZH:9,41 g; ZS:6,65 g; Tzs:1,06 g; SÓ:0,65 mg; CK:0,19 g;</p> <p>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;</p> <p>Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12) EN:1415,57 kJ, 338,62 kcal; FH:18,12 g; SZH:39,85 g; ZS:8,27 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,71 mg; CK:1,32 g;</p> <p>Tejjes kiórlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; Tzs:0,18 g; SÓ:0,70 mg;</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>Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:298,88 kJ, 71,55 kcal; FH:3,82 g; SZH:9,41 g; ZS:1,98 g; Tzs:0,49 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,91 g;</p> <p>Húspogácsa (10;12) EN:403,24 kJ, 96,47 kcal; FH:12,63 g; SZH:0,43 g; ZS:4,86 g; Tzs:1,79 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g;</p> <p>Paradicsommártás édesítőszerrel (1;9;12) EN:1038,16 kJ, 250,44 kcal; FH:4,40 g; SZH:25,08 g; ZS:14,63 g; Tzs:1,67 g; SÓ:1,02 mg; CK:8,89 g;</p> <p>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;</p>	<p>Brokkoli leves (1;12) EN:431,41 kJ, 103,79 kcal; FH:6,80 g; SZH:9,06 g; ZS:4,45 g; Tzs:0,47 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,01 g;</p> <p>Halpogácsa (1;4) EN:1149,71 kJ, 276,53 kcal; FH:19,76 g; SZH:9,16 g; ZS:17,29 g; Tzs:2,73 g; SÓ:0,88 mg; CK:0,04 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>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>	<p>Fahéjas almaleves diab. (1;7;10;12) EN:318,99 kJ, 76,29 kcal; FH:1,50 g; SZH:13,98 g; ZS:1,43 g; Tzs:0,53 g; SÓ:0,04 mg; CK:6,60 g;</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1225,43 kJ, 294,22 kcal; FH:13,45 g; SZH:4,58 g; ZS:24,56 g; Tzs:6,94 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,12 g;</p> <p>Bulgur (1) EN:1114,18 kJ, 267,00 kcal; FH:8,60 g; SZH:53,11 g; ZS:9,97 g; Tzs:0,49 g; SÓ:0,99 mg; CK:0,70 g;</p> <p>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;</p>

Peter Csenger

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
ebéd	<p>Palócleves laktózmentes tejföllel (1,7;10;12) EN:1331,71 kJ, 319,42 kcal; FH:11,97 g; SZH:19,62 g; ZS:21,17 g; TZS:6,72 g; SÓ:0,80 mg; CK:3,12 g;</p> <p>Fahéjszórás (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;</p> <p>Tejbedara laktózmentes tejjel (1;7) EN:1529,70 kJ, 366,17 kcal; FH:11,79 g; SZH:62,88 g; ZS:8,70 g; TZS:5,08 g; SÓ:0,39 mg; CK:41,22 g;</p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12) EN:1415,57 kJ, 338,62 kcal; FH:18,12 g; SZH:39,85 g; ZS:8,27 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,71 mg; CK:1,32 g;</p> <p>Tejles kiórlésű kenyér (1) EN:645,62 kJ, 154,44 kcal; FH:6,06 g; SZH:29,94 g; ZS:1,08 g; TZS:0,18 g; SÓ:0,70 mg;</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>Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:298,86 kJ, 71,55 kcal; FH:3,82 g; SZH:9,41 g; ZS:1,98 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,91 g;</p> <p>Huspogácsa (10;12) EN:403,24 kJ, 96,47 kcal; FH:12,63 g; SZH:0,43 g; ZS:4,86 g; TZS:1,73 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g;</p> <p>Paradicsommártás (1;9;12) EN:1478,15 kJ, 355,70 kcal; FH:4,40 g; SZH:51,30 g; ZS:14,63 g; TZS:1,67 g; SÓ:1,02 mg; CK:35,11 g;</p> <p>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;</p>	<p>Brokkoli leves (1;12) EN:431,41 kJ, 103,79 kcal; FH:6,80 g; SZH:9,06 g; ZS:4,45 g; TZS:0,47 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,01 g;</p> <p>Halpogácsa (1;4) EN:1149,71 kJ, 276,53 kcal; FH:19,76 g; SZH:9,16 g; ZS:17,29 g; TZS:2,73 g; SÓ:0,88 mg; CK:0,04 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>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>	<p>Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12) EN:767,13 kJ, 183,52 kcal; FH:1,77 g; SZH:28,92 g; ZS:6,46 g; TZS:3,08 g; SÓ:0,43 mg; CK:24,91 g;</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1225,43 kJ, 294,22 kcal; FH:13,45 g; SZH:4,58 g; ZS:24,56 g; TZS:6,94 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,12 g;</p> <p>Bulgur (1) EN:1114,18 kJ, 267,00 kcal; FH:8,60 g; SZH:53,11 g; ZS:3,97 g; TZS:0,49 g; SÓ:0,99 mg; CK:0,70 g;</p> <p>Écetes 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;</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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.