

# Étlap

normál

2026.03.23. - 2026.03.29.



Nyomtatás: 2026.03.18. 13:23

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 03.23	Gyümölcs tea Reszelt sajt Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Mexikói csirkeragu leves babbal Gránátos kocka Csemege uborka édesítő szerekkel Alma	Mexikói csirkeragu leves babbal Szilvalekváros derelye Fahéjszórás Alma	Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
<b>Kedd</b> 03.24	Citromos tea Snidlinges túrókrém Kifli	Magyaros zöldségleves Sertésvagdalt Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldségleves Erdélyi húsos zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés párizsi Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Jégcsapretek
<b>Szerda</b> 03.25	Tej Cornexi gabonapelyhek	Francia hagymaleves Zsemlekocka Édes-savanyú sertésragu Párolt rizs	Francia hagymaleves Zsemlekocka Sült csirkecomb Zöldséges bulgur	Csemege kolbász Delma margarin Rozsos zsemle Rágórépa
<b>Csütörtök</b> 03.26	Gyümölcs tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Csontleves tésztával Sertéspörkölt Tejfőlős zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves tésztával Bolognai spagetti Reszelt sajt	Kockasajt Kifli
<b>Péntek</b> 03.27	Forralt tej Virágméz Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Édesburgonya krémleves Pirított napraforgómag Gomba paprikás Galuska	Édesburgonya krémleves Pirított napraforgómag Rántott panírozott halrúd Párolt rizs Káposztasaláta édesítőszerrel	Kakaós csiga 50g

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29	
<b>tízórai</b>	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. Reszelt sajt (7) EN:310,88 kJ, 74,37 kcal; FH:5,54 g; SZH:1,82 g; ZS:5,62 g; TZS:3,57 g; SÓ:0,49 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. Kenyer 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.	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. Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:175,34 kJ, 41,86 kcal; FH:3,04 g; SZH:1,82 g; ZS:2,42 g; TZS:1,45 g; SÓ:0,38 mg; CK:0,67 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.	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. Cornexi gabonapelyhek (1;5;6;7;8;11) EN:519,30 kJ, 124,23 kcal; FH:1,38 g; SZH:22,77 g; ZS:2,94 g; TZS:1,32 g; SÓ:0,53 mg; CK:10,20 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. Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13) 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. Tejles kiőrésű zsemle (1) EN:528,80 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.	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. Virágméz EN:273,50 kJ, 65,43 kcal; FH:0,08 g; SZH:16,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:16,20 g. Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg. Tejles 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.			
<b>uzsonna</b>	Főtt tojás (3) 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. Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg. Tejles kiőrésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:24,95 g; ZS:0,90 g; TZS:0,15 g; SÓ:0,58 mg.	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178,25 kJ, 42,64 kcal; FH:2,38 g; SZH:0,04 g; ZS:3,64 g; TZS:1,38 g; SÓ:0,45 mg. Delma margarin (7) EN: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. Kenyer 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. 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.	Csemege kolbász (6) EN:296,40 kJ, 70,80 kcal; FH:2,82 g; SZH:0,30 g; ZS:6,28 g; TZS:1,65 g; SÓ:0,00 mg. Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; TZS:0,95 g; SÓ:0,10 mg. Rozsos zsemle (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. 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.	Kockasajt (7) EN:185,85 kJ, 44,45 kcal; FH:2,21 g; SZH:0,77 g; ZS:3,59 g; TZS:2,36 g; SÓ:0,04 mg; CK:0,77 g. Kifli (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.	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11) EN:943,50 kJ, 225,00 kcal; FH:4,00 g; SZH:29,50 g; ZS:10,30 g; TZS:4,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:11,50 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(tejtett 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; szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
<b>ebéd A</b>	Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:768,32 kJ; 184,26 kcal; FH:13,34 g; SZH:15,06 g; ZS:7,87 g; TZS:2,12 g; SÓ:0,21 mg; CK:1,87 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ; 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:2,71 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,49 mg; CK:1,04 g;	Francia hagyományos (1;6;7;10;12) EN:401,36 kJ; 96,47 kcal; FH:3,77 g; SZH:6,85 g; ZS:5,94 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,64 mg; CK:1,02 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263,48 kJ; 63,39 kcal; FH:1,45 g; SZH:8,07 g; ZS:2,74 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,48 mg; CK:1,08 g;	Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12) EN:721,52 kJ; 172,78 kcal; FH:2,56 g; SZH:18,87 g; ZS:8,95 g; TZS:3,21 g; SÓ:0,63 mg; CK:7,74 g;		
	Gránátos kocka (1;3;12) EN:1790,21 kJ; 429,52 kcal; FH:11,62 g; SZH:73,12 g; ZS:9,70 g; TZS:1,02 g; SÓ:1,26 mg; CK:2,03 g;	Sertésragadt (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;	Zsemlekocta (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;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161,84 kJ; 278,82 kcal; FH:13,26 g; SZH:3,76 g; ZS:23,31 g; TZS:6,81 g; SÓ:0,71 mg; CK:0,72 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;		
	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;	Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:796,75 kJ; 190,37 kcal; FH:10,21 g; SZH:26,88 g; ZS:4,55 g; TZS:0,68 g; SÓ:0,74 mg; CK:10,41 g;	Édes-savanyú sertésragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12) EN:872,16 kJ; 208,96 kcal; FH:9,60 g; SZH:9,57 g; ZS:14,49 g; TZS:4,55 g; SÓ:1,09 mg; CK:4,46 g;	Tejfőls 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;	Comba paprikás (1;7;9;10;12) EN:526,20 kJ; 126,27 kcal; FH:5,61 g; SZH:8,10 g; ZS:7,92 g; TZS:2,04 g; SÓ:0,61 mg; CK:1,08 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;	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;	Párolt rizs (10;12) EN:1209,77 kJ; 290,07 kcal; FH:5,06 g; SZH:54,64 g; ZS:5,57 g; TZS:0,74 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,10 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430,42 kJ; 102,96 kcal; FH:4,04 g; SZH:19,96 g; ZS:0,72 g; TZS:0,12 g; SÓ:0,47 mg;	Galuska (3) EN:1365,20 kJ; 324,40 kcal; FH:11,62 g; SZH:52,76 g; ZS:6,16 g; TZS:1,16 g; SÓ:0,59 mg; CK:1,38 g;		

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
<b>ebéd B</b>	Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:768,32 kJ; 184,26 kcal; FH:13,34 g; SZH:15,06 g; ZS:7,87 g; TZS:2,12 g; SÓ:0,21 mg; CK:1,87 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292,55 kJ; 70,37 kcal; FH:1,70 g; SZH:9,65 g; ZS:2,71 g; TZS:0,31 g; SÓ:0,49 mg; CK:1,04 g;	Francia hagyományos (1;6;7;10;12) EN:401,36 kJ; 96,47 kcal; FH:3,77 g; SZH:6,85 g; ZS:5,94 g; TZS:2,16 g; SÓ:0,64 mg; CK:1,02 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263,48 kJ; 63,39 kcal; FH:1,45 g; SZH:8,07 g; ZS:2,74 g; TZS:0,34 g; SÓ:0,48 mg; CK:1,06 g;	Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12) EN:721,52 kJ; 172,78 kcal; FH:2,56 g; SZH:18,87 g; ZS:8,95 g; TZS:3,21 g; SÓ:0,63 mg; CK:7,74 g;		
	Szilvalekváros derelye (1;5;6;7;8;12) EN:1643,63 kJ; 390,37 kcal; FH:9,34 g; SZH:73,19 g; ZS:5,76 g; TZS:0,87 g; SÓ:1,04 mg; CK:13,00 g;	Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12) EN:1515,24 kJ; 363,21 kcal; FH:16,31 g; SZH:18,66 g; ZS:24,53 g; TZS:8,11 g; SÓ:0,48 mg; CK:7,78 g;	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;	Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) 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;	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;		
	Fahéjszórás (1;10) EN:175,47 kJ; 41,98 kcal; FH:0,02 g; SZH:10,39 g; ZS:0,02 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:9,99 g;	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;	Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12) EN:946,10 kJ; 226,86 kcal; FH:30,20 g; SZH:1,32 g; ZS:11,13 g; TZS:2,31 g; SÓ:0,58 mg; CK:0,23 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;	Rántott panírozott halrud (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;		
	Alma EN:218,12 kJ; 52,18 kcal; FH:0,60 g; SZH:10,50 g; ZS:0,60 g; SÓ:0,01 mg; CK:15,00 g;	Zöldséges bulgur (1;9;12) EN:1404,65 kJ; 336,93 kcal; FH:10,58 g; SZH:61,61 g; ZS:7,19 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,65 mg; CK:1,67 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;		
					Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69,50 kJ; 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,75 g;		

## ÉTLAP ( Iskola alsós érzékeny )

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

kovács kriszta f  
kovács zoltó -  
primča szalma

Támba Valéria  
Tóth Valéria  
2026.03.23. - 2026.03.29.

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
ebéd	<p>Körteleves kr. cukorral (10;12) EN:3491,20 kJ, 835,95 kcal; FH:4,55 g, SZH:197,95 g, ZS:2,05 g, TZS:0,05 g, SÓ:0,00 mg, CK:161,20 g; g, ZS:19,60 g, TZS:2,20 g, SÓ:2,80 mg, CK:4,45 g.</p> <p>Lyoni csirkemell SP: (12) EN:8385,95 kJ, 2018,10 kcal; FH:207,15 g, SZH:95,45 g, ZS:88,90 g, TZS:10,95 g, SÓ:5,60 mg, CK:6,60 g.</p> <p>Pirított burgonya SP: (12) EN:7348,20 kJ, 1764,65 kcal; FH:36,25 g, SZH:290,00 g, ZS:47,90 g, TZS:5,30 g, SÓ:6,55 mg, CK:11,60 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>Burgonyaleves (9;10;12) EN:2502,05 kJ, 601,30 kcal; FH:11,30 g, SZH:93,05 g, ZS:19,60 g, TZS:2,20 g, SÓ:2,80 mg, CK:4,45 g.</p> <p>Fokhagymás sertéssült (12) EN:3197,55 kJ, 769,40 kcal; FH:63,55 g, SZH:5,95 g, ZS:54,35 g, TZS:11,95 g, SÓ:3,60 mg, CK:0,20 g, CK:9,60 g.</p> <p>Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:3454,45 kJ, 827,55 kcal; FH:35,65 g, SZH:144,10 g, ZS:10,95 g, TZS:1,20 g, SÓ:12,20 mg, CK:30,20 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>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.</p>	<p>Szárzabbaleves (9;10;12) EN:6451,30 kJ, 1548,20 kcal; FH:71,65 g, SZH:216,00 g, ZS:43,65 g, TZS:5,00 g, SÓ:19,95 mg, CK:11,00 g.</p> <p>Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:5431,50 kJ, 1308,70 kcal; FH:80,75 g, SZH:40,50 g, ZS:91,05 g, TZS:12,75 g, SÓ:10,00 mg, CK:9,60 g.</p> <p>Párolt barna rizs (10;12) EN:5950,45 kJ, 1423,70 kcal; FH:23,65 g, SZH:285,35 g, ZS:20,30 g, TZS:3,95 g, SÓ:2,10 mg, CK:2,50 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>	<p>Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:1844,55 kJ, 435,80 kcal; FH:13,35 g, SZH:89,60 g, ZS:2,50 g, TZS:0,20 g, SÓ:14,05 mg, CK:12,90 g.</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:4993,40 kJ, 1202,00 kcal; FH:103,35 g, SZH:26,75 g, ZS:75,30 g, TZS:11,85 g, SÓ:13,05 mg, CK:3,65 g.</p> <p>Tökfőzelék (12) EN:3932,35 kJ, 946,35 kcal; FH:18,00 g, SZH:128,25 g, ZS:39,15 g, TZS:4,20 g, SÓ:15,10 mg, CK:16,50 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>Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:3205,25 kJ, 771,30 kcal; FH:12,20 g, SZH:95,20 g, ZS:37,70 g, TZS:4,30 g, SÓ:3,75 mg, CK:19,70 g.</p> <p>Bolognai spagetti (9;10;12) EN:12169,00 kJ, 2915,30 kcal; FH:71,65 g, SZH:420,25 g, ZS:101,25 g, TZS:25,60 g, SÓ:5,65 mg, CK:51,25 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(tejtett zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakktétel; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

*garbat Dániel*

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

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>ebéd</b>	<p>Körteleves kr. cukorral (10;12) EN:698,24 kJ, 167,19 kcal; FH:0,91 g; SZH:39,59 g; ZS:0,41 g, TZS:0,01 g, SÓ:0,00 mg; CK:32,24 g.</p> <p>Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1677,19 kJ, 403,62 kcal; FH:41,43 g; SZH:19,09 g; ZS:17,78 g, TZS:2,19 g, SÓ:1,10 mg; CK:1,32 g.</p> <p>Pirított burgonya SP. (12) EN:1469,64 kJ, 352,93 kcal; FH:7,25 g; SZH:58,00 g; ZS:9,58 g, TZS:1,06 g, SÓ:1,31 mg; CK:2,32 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>Burgonyaleves (9;10;12) EN:500,41 kJ, 120,26 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,61 g; ZS:3,92 g, TZS:0,44 g, SÓ:0,56 mg; CK:0,89 g.</p> <p>Fokhagymás sertéssült (12) EN:639,51 kJ, 153,88 kcal; FH:12,71 g; SZH:1,19 g; ZS:10,87 g, TZS:2,39 g, SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g.</p> <p>Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:690,89 kJ, 165,51 kcal; FH:7,13 g; SZH:28,82 g; ZS:2,19 g, TZS:0,24 g, SÓ:2,44 mg; CK:6,04 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>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>Szárzabbaleves (9;10;12) EN:1290,26 kJ, 309,64 kcal; FH:14,33 g; SZH:43,20 g; ZS:8,73 g, TZS:1,00 g, SÓ:3,99 mg; CK:2,20 g.</p> <p>Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:1086,30 kJ, 261,74 kcal; FH:16,15 g; SZH:8,10 g; ZS:18,21 g, TZS:2,55 g, SÓ:2,00 mg; CK:1,92 g.</p> <p>Párolt bama rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g, TZS:0,79 g, SÓ:0,42 mg; CK:0,50 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>Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:368,91 kJ, 87,16 kcal; FH:2,67 g; SZH:17,92 g; ZS:0,50 g, TZS:0,04 g, SÓ:2,81 mg; CK:2,58 g.</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:998,68 kJ, 240,40 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,35 g; ZS:15,06 g, TZS:2,37 g, SÓ:2,61 mg; CK:0,73 g.</p> <p>Tökfőzelék (12) EN:786,47 kJ, 189,27 kcal; FH:3,60 g; SZH:25,65 g; ZS:7,83 g, TZS:0,84 g, SÓ:3,02 mg; CK:3,70 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>Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:641,05 kJ, 154,26 kcal; FH:2,44 g; SZH:19,04 g; ZS:7,54 g, TZS:0,86 g, SÓ:0,75 mg; CK:3,94 g.</p> <p>Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433,80 kJ, 583,06 kcal; FH:14,33 g; SZH:84,05 g; ZS:20,25 g, TZS:5,12 g, SÓ:1,13 mg; CK:10,25 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-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-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>ebéd</b>	<p>Körteleves kr. cukorral (10;12) EN:698,24 kJ, 167,19 kcal; FH:0,91 g; SZH:39,59 g; ZS:0,41 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:32,24 g;</p> <p>Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1677,19 kJ, 403,62 kcal; FH:41,43 g; SZH:19,09 g; ZS:17,78 g; TZS:2,19 g; SÓ:1,10 mg; CK:1,32 g;</p> <p>Pirított burgonya SP. (12) EN:1469,64 kJ, 352,93 kcal; FH:7,25 g; SZH:58,00 g; ZS:9,58 g; TZS:1,06 g; SÓ:1,31 mg; CK:2,32 g;</p> <p>Écetes 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>Burgonyaleves (9;10;12) EN:500,41 kJ, 120,26 kcal; FH:2,26 g; SZH:18,61 g; ZS:3,92 g; TZS:0,44 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,89 g;</p> <p>Fokhagymás sertéssült (12) EN:639,51 kJ, 153,88 kcal; FH:12,71 g; SZH:1,19 g; ZS:10,87 g; TZS:2,39 g; SÓ:0,72 mg; CK:0,04 g;</p> <p>Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:690,89 kJ, 165,51 kcal; FH:7,13 g; SZH:28,82 g; ZS:2,19 g; TZS:0,24 g; SÓ:2,44 mg; CK:6,04 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>Alma EN:216,12 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>Szárzabbaleves (9;10;12) EN:1290,26 kJ, 309,64 kcal; FH:14,33 g; SZH:43,20 g; ZS:8,73 g; TZS:1,00 g; SÓ:3,99 mg; CK:2,20 g;</p> <p>Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:1086,30 kJ, 261,74 kcal; FH:16,15 g; SZH:8,10 g; ZS:18,21 g; TZS:2,55 g; SÓ:2,00 mg; CK:1,92 g;</p> <p>Párolt bama rizs (10;12) EN:1190,09 kJ, 284,74 kcal; FH:4,73 g; SZH:57,07 g; ZS:4,06 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,42 mg; CK:0,50 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>Csontleves levestáztával (9;10;12) EN:368,91 kJ, 87,16 kcal; FH:2,67 g; SZH:17,92 g; ZS:0,50 g; TZS:0,04 g; SÓ:2,81 mg; CK:2,58 g;</p> <p>Csirkefalatok (10;12) EN:988,68 kJ, 240,40 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,35 g; ZS:15,06 g; TZS:2,37 g; SÓ:2,61 mg; CK:0,73 g;</p> <p>Tökfőzelék (12) EN:786,47 kJ, 189,27 kcal; FH:3,60 g; SZH:25,65 g; ZS:7,83 g; TZS:0,84 g; SÓ:3,02 mg; CK:3,70 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>Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:641,05 kJ, 154,26 kcal; FH:2,44 g; SZH:19,04 g; ZS:7,54 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,75 mg; CK:3,94 g;</p> <p>Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2433,80 kJ, 583,06 kcal; FH:14,33 g; SZH:84,05 g; ZS:20,25 g; TZS:5,12 g; SÓ:1,13 mg; CK:10,25 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(tejtett zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: 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-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>tízórai</b>	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; 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; 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:50,50 g; Tzs:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 g; Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:768,32 kJ, 184,26 kcal; FH:13,34 g; SZH:15,06 g; ZS:7,87 g; Tzs:2,12 g; SÓ:0,21 mg; CK:1,87 g; Gránátos kocka (1;3;12) EN:1790,21 kJ, 429,52 kcal; FH:11,62 g; SZH:73,12 g; ZS:9,70 g; Tzs:1,02 g; SÓ:1,26 mg; CK:2,03 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: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;	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; Snidlinges túrkrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:175,34 kJ, 41,86 kcal; FH:3,04 g; SZH:1,82 g; ZS:2,42 g; Tzs:1,45 g; SÓ:0,38 mg; CK:0,67 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;	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; Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842,58 kJ, 201,57 kcal; FH:5,90 g; SZH:32,43 g; ZS:5,26 g; Tzs:2,16 g; SÓ:0,52 mg; CK:6,00 g; 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; Kockasajt (7) EN:292,20 kJ, 69,90 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; Tzs:0,69 g; SÓ:0,00 mg; Rozsos zsemle (1;6;7) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Rágórépa (12) EN:540,54 kJ, 129,31 kcal; FH:4,90 g; SZH:26,15 g; ZS:50,50 g; Tzs:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 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;	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; Eurofood baromfirkém 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; Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 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; Csonthéves (1;6;9;10;12) EN:237,25 kJ, 57,33 kcal; FH:0,82 g; SZH:4,03 g; ZS:4,14 g; Tzs:0,48 g; SÓ:0,80 mg; CK:1,14 g; Tészta levesbetét (1;3) EN:193,71 kJ, 46,52 kcal; FH:1,25 g; SZH:7,30 g; ZS:1,35 g; Tzs:0,14 g; SÓ:0,21 mg; CK:0,11 g; Dinó nuggets, tepsiben sütvé (1;3;6;7;9) EN:1046,80 kJ, 251,60 kcal; FH:7,70 g; SZH:14,70 g; ZS:17,30 g; Tzs:2,33 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,42 g; 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:2,75 g; ZS:0,90 g; Tzs:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	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; Virágmező EN:273,50 kJ, 65,43 kcal; FH:0,08 g; SZH:16,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:16,20 g; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538,02 kJ, 128,70 kcal; FH:5,05 g; SZH:2,75 g; ZS:0,90 g; Tzs:0,15 g; SÓ:0,58 mg; Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12) EN:721,52 kJ, 172,78 kcal; FH:2,56 g; SZH:18,87 g; ZS:8,95 g; Tzs:3,21 g; SÓ:0,63 mg; CK:7,74 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; 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; 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:7,90 g; Káposztasaláta édesfűszerekkel (10;12) EN:68,50 kJ, 16,50 kcal; FH:0,75 g; SZH:2,75 g; ZS:0,11 g; Tzs:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:2,75 g; Kakaós csiga (1;3;7;8;11) EN:825,00 kJ, 197,00 kcal; FH:3,00 g; SZH:25,00 g; ZS:8,95 g; Tzs:4,80 g; SÓ:0,00 mg; CK:11,00 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;
<b>uzsonna</b>	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; 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:2,75 g; ZS:0,90 g; Tzs:0,15 g; SÓ:0,58 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130,96 kJ, 31,32 kcal; FH:4,52 g; SZH:0,08 g; ZS:1,42 g; Tzs:0,49 g; SÓ:0,22 mg; Delma margarin (7) EN:135,66 kJ, 32,46 kcal; FH:0,16 g; SZH:0,04 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540,54 kJ, 129,31 kcal; FH:4,90 g; SZH:26,15 g; ZS:50,50 g; Tzs:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 g;	Karfiolos zöldségpástétom Eurofood * EN:292,20 kJ, 69,90 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; Tzs:0,69 g; SÓ:0,00 mg; Rozsos zsemle (1;6;7) EN:526,80 kJ, 126,03 kcal; FH:5,34 g; SZH:24,28 g; ZS:3,50 g; Tzs:0,95 g; SÓ:0,10 mg; Rágórépa (12) EN:540,54 kJ, 129,31 kcal; FH:4,90 g; SZH:26,15 g; ZS:50,50 g; Tzs:0,15 g; SÓ:1,00 mg; CK:0,10 g;	Kockasajt (7) EN:292,20 kJ, 69,90 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; Tzs:0,69 g; SÓ:0,00 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;	

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: mg/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; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

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

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
ebéd	<p>Szárnyasraguleves (9;10;12) EN:932,16 kJ, 222,76 kcal; FH:26,52 g; SZH:9,80 g; ZS:8,49 g; TZS:1,06 g; SÓ:1,18 mg; CK:2,35 g;</p> <p>Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1215,77 kJ, 291,60 kcal; FH:9,10 g; SZH:49,51 g; ZS:6,10 g; TZS:0,64 g; SÓ:2,15 mg; CK:2,06 g;</p> <p>Alma</p> <p>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>Zöldségleves (1;9;12) EN:140,75 kJ, 33,67 kcal; FH:1,14 g; SZH:6,88 g; ZS:0,14 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,59 g;</p> <p>Főtt virsli</p> <p>EN:528,70 kJ, 126,48 kcal; FH:8,83 g; SZH:1,63 g; ZS:9,34 g; TZS:2,44 g; SÓ:1,10 mg; CK:0,30 g;</p> <p>Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12) EN:1237,95 kJ, 296,17 kcal; FH:17,53 g; SZH:38,99 g; ZS:7,90 g; TZS:1,79 g; SÓ:0,81 mg; CK:14,62 g;</p> <p>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;</p>	<p>Hagymaleves LAKTÓZMENTES tejföllel (1;7;10;12) EN:596,34 kJ, 142,82 kcal; FH:2,95 g; SZH:13,26 g; ZS:8,54 g; TZS:4,03 g; SÓ:0,67 mg; CK:3,29 g;</p> <p>Kukoricás csirkefalatok (12) EN:829,28 kJ, 199,21 kcal; FH:16,85 g; SZH:10,72 g; ZS:9,80 g; TZS:1,60 g; SÓ:1,17 mg; CK:5,99 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>Csontleves (1;6;9;10;12) EN:289,53 kJ, 69,99 kcal; FH:0,98 g; SZH:4,71 g; ZS:5,16 g; TZS:0,59 g; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 g;</p> <p>Tészta levesbetét (1;3) EN:230,97 kJ, 55,46 kcal; FH:1,50 g; SZH:8,76 g; ZS:1,58 g; TZS:0,16 g; SÓ:0,25 mg; CK:0,13 g;</p> <p>Natúr sertészelet (1) EN:931,58 kJ, 224,06 kcal; FH:17,62 g; SZH:5,43 g; ZS:14,57 g; TZS:3,22 g; SÓ:0,86 mg; CK:0,02 g;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	<p>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;</p> <p>Sült csirkecombfilé EN:807,59 kJ, 194,39 kcal; FH:19,23 g; SZH:0,46 g; ZS:12,78 g; TZS:2,09 g; SÓ:1,10 mg;</p> <p>Kuszkusz (1) EN:688,40 kJ, 164,92 kcal; FH:5,10 g; SZH:30,97 g; ZS:1,86 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,40 mg; CK:0,14 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-Glütén; 2-Ráktfelek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélel (mandula, mogyoró, diófélel, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	
<b>tízórai</b>	Tea (12) EN:134,42 kJ, 32,17 kcal; FH:0,06 g; SZH:7,48 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,12 g; Laktózmentes trappista sajt (7) EN:389,40 kJ, 93,60 kcal; FH:7,20 g; SZH:0,03 g; ZS:7,20 g; Tzs:4,80 g; SÓ:0,60 mg; CK:0,03 g; Liga margarin EN:74,00 kJ, 18,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:2,00 g; Tzs:0,60 g; SÓ:0,10 mg; Vizes zsemle ( Félégházi 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;	Tea (12) EN:134,42 kJ, 32,17 kcal; FH:0,06 g; SZH:7,48 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,12 g; Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:146,50 kJ, 35,13 kcal; FH:2,73 g; SZH:1,57 g; ZS:2,05 g; Tzs:1,14 g; SÓ:0,46 mg; CK:0,98 g; Vizes zsemle ( Félégházi 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;	Tej laktózmentes (7) EN:436,00 kJ, 104,40 kcal; FH:6,40 g; SZH:9,20 g; ZS:5,60 g; Tzs:3,40 g; SÓ:0,22 mg; CK:9,20 g; Brokkolis zöldspárgástém Eurofood EN:294,00 kJ, 70,50 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; Tzs:0,69 g; SÓ:0,00 mg; 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; Zöldpaprika EN:25,20 kJ, 6,00 kcal; FH:0,27 g; SZH:0,87 g; ZS:0,06 g; Tzs:0,03 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,72 g;	Tea (12) EN:134,42 kJ, 32,17 kcal; FH:0,06 g; SZH:7,48 g; ZS:0,02 g; SÓ:0,00 mg; CK:7,12 g; Eurofood baromifajás krém 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 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; Zöldpaprika EN:25,20 kJ, 6,00 kcal; FH:0,27 g; SZH:0,87 g; ZS:0,06 g; Tzs:0,03 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,72 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436,00 kJ, 104,40 kcal; FH:6,40 g; SZH:9,20 g; ZS:5,60 g; Tzs:3,40 g; SÓ:0,22 mg; CK:9,20 g; Mini akácmező EN:273,50 kJ, 65,43 kcal; FH:0,08 g; SZH:16,20 g; SÓ:0,00 mg; CK:16,20 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129,50 kJ, 31,50 kcal; ZS:3,50 g; Tzs:0,70 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; Zöldpaprika EN:25,20 kJ, 6,00 kcal; FH:0,27 g; SZH:0,87 g; ZS:0,06 g; Tzs:0,03 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,72 g;	
<b>ebéd</b>	Szárnycsurguleves (9;10;12) EN:932,16 kJ, 222,76 kcal; FH:26,52 g; SZH:9,80 g; ZS:8,49 g; Tzs:1,06 g; SÓ:1,18 mg; CK:2,35 g; Gránátos kocka (1;3;12) EN:1518,75 kJ, 365,26 kcal; FH:8,13 g; SZH:51,32 g; ZS:13,91 g; Tzs:1,50 g; SÓ:2,03 mg; CK:1,37 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;	Zöldsgőleves (1;9;12) EN:140,75 kJ, 33,67 kcal; FH:1,14 g; SZH:6,88 g; ZS:0,14 g; Tzs:0,04 g; SÓ:0,56 mg; CK:0,59 g; 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; Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12) EN:1237,95 kJ, 296,17 kcal; FH:17,53 g; SZH:38,99 g; ZS:7,90 g; Tzs:1,79 g; SÓ:0,81 mg; CK:14,62 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;	Hagymalevles LAKTÓZMENTES tejföllel (1;7;10;12) EN:596,34 kJ, 142,82 kcal; FH:2,95 g; SZH:13,26 g; ZS:5,16 g; Tzs:0,59 g; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 g; Kukoricás csirkefalatok (12) EN:829,28 kJ, 199,21 kcal; FH:16,85 g; SZH:10,72 g; ZS:9,80 g; Tzs:1,60 g; SÓ:1,17 mg; CK:5,99 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;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:289,53 kJ, 69,99 kcal; FH:0,98 g; SZH:4,71 g; ZS:5,16 g; Tzs:0,59 g; SÓ:0,91 mg; CK:1,32 g; Tészta levesbetét (1;3) EN:230,97 kJ, 55,46 kcal; FH:1,50 g; SZH:8,76 g; ZS:1,58 g; Tzs:0,16 g; SÓ:0,25 mg; CK:0,13 g; Natúr sertészszelet (1) EN:931,58 kJ, 224,06 kcal; FH:17,62 g; SZH:5,43 g; ZS:14,57 g; Tzs:3,22 g; SÓ:0,86 mg; CK:0,02 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; Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:215,21 kJ, 51,48 kcal; FH:2,02 g; SZH:9,98 g; ZS:0,36 g; Tzs:0,06 g; SÓ:0,23 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-Glutén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Punatestűek.