

Étlap

normál

2026.03.30. - 2026.04.05.



Nyomtatás: 2026.03.26. 6:02

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 03.30	Gyümölcs tea Sajtkrém natúr Rágórépa Kenyér félbarna szeletelt	Májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs Fahéjszórás	Májgaluskaleves Tejbedara Fahéjszórás Alma	Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Kedd 03.31	Tejeskávé Delma margarin Kifli Zöldpaprika	Rántott leves Zsemle kocka Sertéspörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott leves Zsemle kocka Fokhagymás sertéssült Fejtettbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Kígyóuborka
Szerda 04.01	Forralt tej Molnárka	Tejfölös karalábéleves Halas spagetti paradicsomos Reszelt sajt Banán Csoki figura	Tejfölös karalábéleves Sertéshúsrizottó Reszelt sajt Banán Csoki figura	Csirkemell sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Csütörtök 04.02				
Péntek 04.03				

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05
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;	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;	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;				
	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;	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;	Molnárika (1;3;6;7) EN:783.08 kJ, 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.62 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;	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;					
	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;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ, 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;					
uzsonna	Zala felvágott (9;10) EN:204.88 kJ, 49.01 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;	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;	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;				
	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;				
	Tejles kiőrlésű kenyér (1) (1;6) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ, 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Tejles kiőrlésű kenyér (1) (1;6) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;				
	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ, 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;		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;				

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05
ebéd A	<p>Májgalskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:513,36 kJ; 145,62 kcal; FH:7,66 g; SZH:11,88 g; ZS:7,42 g; TZS:1,48 g; SÓ:0,59 mg; CK:3,53 g;</p> <p>Gyümölcsös tejbenzs (5;6;7;12) EN:1480,83 kJ; 353,86 kcal; FH:9,00 g; SZH:63,55 g; ZS:6,93 g; TZS:3,89 g; SÓ:0,47 mg; CK:25,55 g;</p> <p>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;</p>	<p>Rántott leves (1;10;12) EN:370,01 kJ; 89,41 kcal; FH:1,21 g; SZH:7,21 g; ZS:6,16 g; TZS:0,70 g; SÓ:0,69 mg; CK:0,31 g;</p> <p>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;</p> <p>Sentéspörkölt (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;</p> <p>Tejfőles burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190,43 kJ; 285,70 kcal; FH:5,94 g; SZH:39,33 g; ZS:11,27 g; TZS:3,19 g; SÓ:0,63 mg; CK:2,25 g;</p> <p>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;</p>	<p>Tejfőlés karalábéleves (1;3;7;10;12) EN:533,47 kJ; 128,07 kcal; FH:3,40 g; SZH:13,73 g; ZS:6,56 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,51 g;</p> <p>Halás spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1791,98 kJ; 429,41 kcal; FH:19,78 g; SZH:64,40 g; ZS:9,85 g; TZS:1,44 g; SÓ:1,13 mg; CK:11,32 g;</p> <p>Reszelt sajt (7) EN:310,88 kJ; 74,37 kcal; FH:5,54 g; SZH:0,32 g; ZS:5,62 g; TZS:3,57 g; SÓ:0,49 mg;</p> <p>Banán EN:371,00 kJ; 89,00 kcal; FH:1,10 g; SZH:22,80 g; ZS:0,30 g; TZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:12,20 g;</p> <p>Csoki figura (1;5;6;7;8) EN:0,00 kJ; 0,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:0,00 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,00 g;</p>				

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05	
ebéd B	Májguluskaleves (1;3;7;9;10;12) EN:613,36 kJ; 145,62 kcal; FH:7,66 g; SZH:11,88 g; ZS:7,42 g; TZS:1,48 g; SÓ:0,59 mg; CK:3,53 g.	Rántott leves (1;10;12) EN:370,01 kJ; 89,41 kcal; FH:1,21 g; SZH:7,21 g; ZS:6,16 g; TZS:0,70 g; SÓ:0,69 mg; CK:0,31 g.	Tejfőlés karalábéleves (1;3;7;10;12) EN:533,47 kJ; 128,07 kcal; FH:3,40 g; SZH:13,73 g; ZS:6,56 g; TZS:2,00 g; SÓ:0,58 mg; CK:1,51 g.	Sertéshúszizottó (12) EN:2428,36 kJ; 582,72 kcal; FH:17,74 g; SZH:65,82 g; ZS:27,32 g; TZS:6,68 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,68 g.				
	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.	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.						
	Fahéjszórás (1;10)	Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:710,82 kJ; 170,59 kcal; FH:17,21 g; SZH:2,50 g; ZS:10,13 g; TZS:2,72 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,55 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.					
	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.	Fejlettbab főzelék (1;7;12) EN:1472,82 kJ; 353,25 kcal; FH:15,19 g; SZH:47,02 g; ZS:11,44 g; TZS:3,22 g; SÓ:0,60 mg; CK:7,25 g.	Banán EN:371,00 kJ; 89,00 kcal; FH:1,10 g; SZH:22,80 g; ZS:0,30 g; TZS:0,10 g; SÓ:0,00 mg; CK:12,20 g.					
		Teljes kiórlású 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.	Csoki figura (1;5;6;7;8) EN:0,00 kJ; 0,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:0,00 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,00 g.					

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ, 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g.	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.	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.		
	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.	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.	Molnárika (1;3;6;7) EN:783.08 kJ, 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; Tzs:2.06 g; SÓ:0.62 mg.		
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ, 128.31 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.	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.			
	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.				
ebéd	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:530.46 kJ, 127.39 kcal; FH:7.44 g; SZH:11.95 g; ZS:5.45 g; Tzs:1.03 g; SÓ:1.21 mg; CK:0.96 g.	Rántott leves (1;10;12) EN:370.01 kJ, 89.41 kcal; FH:1.21 g; SZH:7.21 g; ZS:6.16 g; Tzs:0.70 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.31 g.	Tejfőlös karalábéleves (1;3;7;10;12) EN:533.47 kJ, 128.07 kcal; FH:3.40 g; SZH:13.73 g; ZS:6.56 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.51 g.		
	Gyümölcsös tejbenzs (5;6;7;12) EN:1480.83 kJ, 353.86 kcal; FH:9.00 g; SZH:63.55 g; ZS:6.93 g; Tzs:3.99 g; SÓ:0.47 mg; CK:25.55 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.	Halász spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12) EN:1793.36 kJ, 429.74 kcal; FH:19.48 g; SZH:64.92 g; ZS:9.78 g; Tzs:1.44 g; SÓ:1.21 mg; CK:11.84 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.	Pulyka nuggets tepsiiben sütte (1;3;6;7) EN:1122.86 kJ, 269.42 kcal; FH:16.66 g; SZH:10.78 g; ZS:17.74 g; Tzs:3.49 g; SÓ:2.21 mg; CK:1.18 g.	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.		
	Tejfőlös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190.43 kJ, 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; Tzs:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 g.	Tejfőlös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190.43 kJ, 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; Tzs:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 g.	Banán EN:371.00 kJ, 89.00 kcal; FH:1.10 g; SZH:22.80 g; ZS:0.30 g; Tzs:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g.		
uzsonna	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.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:0.90 g; Tzs:0.15 g; SÓ:0.58 mg.	Csoki figura (1;5;6;7;8) EN:0.00 kJ, 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.00 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.	Eurofood baromfikrém csirkemájjal EN:330.00 kJ, 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; Tzs:1.65 g; SÓ:0.00 mg.		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:0.90 g; Tzs:0.15 g; SÓ:0.58 mg.	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ, 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; Tzs:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g.	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:0.90 g; Tzs:0.15 g; SÓ:0.58 mg.		
	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ, 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g.				

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

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
ebéd	<p>Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:576.91 kJ; 138.55 kcal; FH:8.09 g; SZH:13.04 g; ZS:5.91 g; TZS:1.12 g; SÓ:1.74 mg; CK:1.06 g.</p> <p>Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902.03 kJ; 217.13 kcal; FH:19.49 g; SZH:3.71 g; ZS:13.78 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.90 mg; CK:0.11 g.</p> <p>Bulgur (1) EN:481.10 kJ; 115.30 kcal; FH:3.69 g; SZH:22.76 g; ZS:1.80 g; TZS:0.22 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.30 g.</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>Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12) EN:373.79 kJ; 90.34 kcal; FH:1.18 g; SZH:7.02 g; ZS:6.37 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.59 mg; CK:0.19 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>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>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>Magyaros karalábéleves (1;12) EN:351.86 kJ; 84.57 kcal; FH:2.73 g; SZH:11.69 g; ZS:2.92 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.76 g.</p> <p>Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1727.56 kJ; 415.17 kcal; FH:25.71 g; SZH:40.30 g; ZS:16.89 g; TZS:2.66 g; SÓ:1.53 mg; CK:6.25 g.</p> <p>Reszelt sajt (7) EN:466.33 kJ; 111.56 kcal; FH:8.31 g; SZH:0.46 g; ZS:8.43 g; TZS:5.36 g; SÓ:0.73 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>		

	Hétfő 03.30.	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
tízórai	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.	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.	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.	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.	
	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:279,48 kJ; 67,32 kcal; FH:4,83 g; SZH:0,10 g; ZS:5,30 g; TZS:3,26 g; SÓ:0,34 mg; CK:0,10 g.	Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254,00 kJ; 60,76 kcal; FH:0,40 g; SZH:0,32 g; ZS:6,40 g; TZS:3,09 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,32 g.	Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN:194,80 kJ; 46,60 kcal; FH:0,48 g; SZH:1,94 g; ZS:4,08 g; TZS:0,46 g; SÓ:0,00 mg.		
	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.	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.	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.		
	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.	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.			
ebéd	Csirke májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:576,91 kJ; 138,55 kcal; FH:8,09 g; SZH:13,04 g; ZS:5,91 g; TZS:1,12 g; SÓ:1,74 mg; CK:1,06 g.	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12) EN:373,79 kJ; 90,34 kcal; FH:1,18 g; SZH:7,02 g; ZS:6,37 g; TZS:0,72 g; SÓ:0,59 mg; CK:0,19 g.	Magyaros karalábéleves (1;12) EN:351,86 kJ; 84,57 kcal; FH:2,73 g; SZH:11,69 g; ZS:2,92 g; TZS:0,35 g; SÓ:0,70 mg; CK:1,76 g.		
	Tejben rizs (7) EN:1602,56 kJ; 383,58 kcal; FH:11,08 g; SZH:68,99 g; ZS:9,08 g; TZS:4,58 g; SÓ:0,91 mg; CK:35,62 g.	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.	Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1727,56 kJ; 415,17 kcal; FH:25,71 g; SZH:40,30 g; ZS:16,83 g; TZS:2,66 g; SÓ:1,53 mg; CK:6,25 g.		
	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.	Főtt burgonya (12) EN:783,89 kJ; 187,54 kcal; FH:5,00 g; SZH:40,00 g; ZS:0,40 g; TZS:0,05 g; SÓ:1,10 mg; CK:1,60 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.		
	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.				

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
ebéd	<p>Zeller leves (9;10;12) EN:376.28 kJ, 90.40 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.78 g; ZS:2.81 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.53 mg; CK:0.93 g;</p> <p>Roston sült pulykamell (10) EN:545.35 kJ, 131.53 kcal; FH:14.83 g; SZH:0.42 g; ZS:7.80 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.09 g;</p> <p>Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:689.22 kJ, 165.33 kcal; FH:6.47 g; SZH:25.88 g; ZS:3.83 g; TZS:0.43 g; SÓ:0.21 mg; CK:5.17 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>Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:711.96 kJ, 170.33 kcal; FH:1.35 g; SZH:38.30 g; ZS:0.62 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.02 mg; CK:31.30 g;</p> <p>Póréhagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:1042.60 kJ, 250.93 kcal; FH:17.63 g; SZH:11.46 g; ZS:14.97 g; TZS:2.43 g; SÓ:1.35 mg; CK:1.60 g;</p> <p>Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:2116.00 kJ, 507.72 kcal; FH:4.80 g; SZH:92.40 g; ZS:12.40 g; TZS:1.30 g; SÓ:3.09 mg; CK:6.00 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>Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:176.78 kJ, 42.58 kcal; FH:0.83 g; SZH:4.87 g; ZS:2.13 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.35 g;</p> <p>Vagdalt szelet (12) EN:1345.17 kJ, 323.08 kcal; FH:22.13 g; SZH:15.69 g; ZS:18.88 g; TZS:4.07 g; SÓ:1.69 mg; CK:2.13 g;</p> <p>Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1519.25 kJ, 364.50 kcal; FH:7.61 g; SZH:65.07 g; ZS:7.64 g; TZS:0.86 g; SÓ:0.72 mg; CK:2.20 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>		

Gábor Dániel

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - H - Tej-, szója mentes

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
ebéd	<p>Zeller leves (9;10;12) EN:376,28 kJ; 90,40 kcal; FH:1,98 g; SZH:13,78 g; ZS:2,81 g; TZS:0,30 g; SÓ:0,53 mg; CK:0,93 g;</p> <p>Roston sült pulykamell (10) EN:545,35 kJ; 131,53 kcal; FH:14,83 g; SZH:0,42 g; ZS:7,80 g; TZS:0,94 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,09 g;</p> <p>Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:689,22 kJ; 165,33 kcal; FH:6,47 g; SZH:25,88 g; ZS:3,83 g; TZS:0,43 g; SÓ:0,21 mg; CK:5,17 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>Meggyleves kr. cukorral (10;12) EN:711,96 kJ; 170,33 kcal; FH:1,35 g; SZH:38,30 g; ZS:0,62 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,02 mg; CK:31,30 g;</p> <p>Póréhagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:1042,60 kJ; 250,93 kcal; FH:17,63 g; SZH:11,46 g; ZS:14,97 g; TZS:2,43 g; SÓ:1,35 mg; CK:1,60 g;</p> <p>Glutén-tojásmentes szarvacskaköret EN:2116,00 kJ; 507,72 kcal; FH:4,80 g; SZH:92,40 g; ZS:12,40 g; TZS:1,30 g; SÓ:3,09 mg; CK:6,00 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>Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:176,78 kJ; 42,58 kcal; FH:0,83 g; SZH:4,87 g; ZS:2,13 g; TZS:0,23 g; SÓ:0,63 mg; CK:1,35 g;</p> <p>Vagdalt szelet (12) EN:1345,17 kJ; 323,08 kcal; FH:22,13 g; SZH:15,69 g; ZS:18,88 g; TZS:4,07 g; SÓ:1,69 mg; CK:2,13 g;</p> <p>Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:1519,25 kJ; 364,50 kcal; FH:7,61 g; SZH:65,07 g; ZS:7,64 g; TZS:0,86 g; SÓ:0,72 mg; CK:2,20 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(teilitett zsírsav: g/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, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

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

Kovács Kriszta
Kovács Zsuzsanna
Prímur Laura

Falmba vanda
Tóth Kélméni Dalma
2026.03.30. - 2026.04.05.

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:1881,40 kJ, 452,00 kcal; FH:9,90 g; SZH:68,90 g; ZS:14,05 g; TZS:1,50 g; SÓ:2,65 mg; CK:4,65 g; Roston sült pulykamell (10) EN:2726,75 kJ, 657,65 kcal; FH:74,15 g; SZH:2,10 g; ZS:39,00 g; TZS:4,70 g; SÓ:4,45 mg; CK:0,45 g; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:3446,10 kJ, 826,65 kcal; FH:32,35 g; SZH:129,40 g; ZS:19,15 g; TZS:2,15 g; SÓ:1,05 mg; CK:25,85 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ, 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:3,15 g; SÓ:0,00 mg; CK:8,05 g;	Meggye leves kr.cukorral (10;12) EN:3559,80 kJ, 851,65 kcal; FH:6,75 g; SZH:191,50 g; ZS:3,10 g; TZS:0,05 g; SÓ:0,10 mg; CK:156,50 g; Pöréghagymás pulykaragu tejmentes (10;12) EN:5213,00 kJ, 1254,65 kcal; FH:88,15 g; SZH:57,30 g; ZS:74,85 g; TZS:12,15 g; SÓ:6,75 mg; CK:8,00 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:10580,00 kJ, 2538,60 kcal; FH:24,00 g; SZH:462,00 g; ZS:62,00 g; TZS:6,50 g; SÓ:15,45 mg; CK:30,00 g; Alma EN:1090,60 kJ, 260,90 kcal; FH:3,00 g; SZH:52,50 g; ZS:3,00 g; SÓ:0,05 mg; CK:75,00 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:883,90 kJ, 212,90 kcal; FH:4,15 g; SZH:24,35 g; ZS:10,65 g; TZS:1,15 g; SÓ:3,15 mg; CK:6,75 g; Vagdalt szelet (12) EN:6725,85 kJ, 1615,40 kcal; FH:110,65 g; SZH:78,45 g; ZS:94,40 g; TZS:20,35 g; SÓ:8,45 mg; CK:10,65 g; Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:7596,25 kJ, 1822,50 kcal; FH:38,05 g; SZH:325,35 g; ZS:38,20 g; TZS:4,30 g; SÓ:3,60 mg; CK:11,00 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:3927,00 kJ, 931,00 kcal; FH:11,20 g; SZH:182,00 g; ZS:13,65 g; TZS:3,15 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.