

Étlap

normál

2026.09.28. - 2026.10.04.



Nyomtatás: 2026.09.24. 5:20

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő

09.28

Forralt tej
Kifli
Delma margarin

Zöldséges bableves
Bácskai rizseshús
Ecetes cékla
édesítőszerekkel

Zöldséges bableves
Tarhonyás hús
Ecetes cékla
édesítőszerekkel

Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Kedd

09.29

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Kenyer félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Fokhagymás csirkeapró
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Eresztett tojás leves
Pulyka nuggets tepsiben
sütve
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Szerda

09.30

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos
halgaluskaleves
Káposztás kocka
Porcukor szórás

Tárkonyos
halgaluskaleves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás

Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Csütörtök

10.01

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldségleves tésztával
Bakonyi sertéstokány
Bulgur
Alma

Zöldségleves tésztával
Kaliforniai csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Péntek

10.02

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Hamis gulyásleves
Piskóta kocka
Csoki öntet

Hamis gulyásleves
Mákos fészek
Vanília öntet

Pizzás tekercs 50g



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

tízórai	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
	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; 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; 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;	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; 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:5.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 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; 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;	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; 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; 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; 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;	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; 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; 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;
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; 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; 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;	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; 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; 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;	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; 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; 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;	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:0.10 g;	

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.09.28. - 2026.10.04.

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
ebéd A	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ, 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.52 g; Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2058.59 kJ, 493.37 kcal; FH:16.19 g; SZH:58.84 g; ZS:21.23 g; TZS:6.00 g; SÓ:0.83 mg; CK:0.92 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;	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; Fokhagymás csirkeapró (1;10;12) EN:664.41 kJ, 159.65 kcal; FH:15.75 g; SZH:4.61 g; ZS:8.63 g; TZS:1.50 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.02 g; Kerti főzelék (1;7;9;12) EN:686.83 kJ, 164.90 kcal; FH:6.13 g; SZH:21.91 g; ZS:5.71 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.89 mg; CK:9.39 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;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762.42 kJ, 182.93 kcal; FH:9.28 g; SZH:12.79 g; ZS:10.23 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.22 g; Káposztás kocka (1;3) EN:1642.25 kJ, 394.12 kcal; FH:11.09 g; SZH:64.81 g; ZS:9.74 g; TZS:1.02 g; SÓ:0.14 mg; CK:7.41 g; Porcukor szórás EN:251.75 kJ, 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 mg; CK:14.98 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;	Zöldségleves tésztával (1;3;9;12) EN:359.69 kJ, 86.48 kcal; FH:2.09 g; SZH:12.03 g; ZS:3.29 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.03 g; Bakonyi senestökány (1;7;9;12) EN:1030.71 kJ, 246.89 kcal; FH:12.20 g; SZH:5.34 g; ZS:19.51 g; TZS:6.92 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.04 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;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:518.08 kJ, 124.40 kcal; FH:3.15 g; SZH:19.53 g; ZS:3.53 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.81 g; Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1629.00 kJ, 389.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:75.00 g; ZS:5.00 g; TZS:1.00 g; CK:37.00 g; Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ, 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.28 mg; CK:28.63 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-Gluten; 2-Ré; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

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

2026.09.28. - 2026.10.04.

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
ebéd B	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ, 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.52 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;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762.42 kJ, 182.93 kcal; FH:9.28 g; SZH:12.79 g; ZS:10.23 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.22 g;	Zöldségleves tésztával (1;3;9;12) EN:359.69 kJ, 86.48 kcal; FH:2.09 g; SZH:12.03 g; ZS:3.29 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.03 g;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:518.08 kJ, 124.40 kcal; FH:3.15 g; SZH:19.53 g; ZS:3.53 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.81 g;
	Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1921.42 kJ, 460.38 kcal; FH:19.09 g; SZH:50.08 g; ZS:20.18 g; TZS:5.71 g; SÓ:0.88 mg; CK:1.24 g;	Pulyka nuggets tepsiben sültve (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;	Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ, 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:1.81 g; SÓ:1.99 mg; CK:9.36 g;	Makos fészkek (1;3;5;6;7;8;11) EN:2387.48 kJ, 571.20 kcal; FH:16.99 g; SZH:88.51 g; ZS:16.27 g; TZS:6.38 g; SÓ:1.40 mg;	
	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;	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;	Fahéjszórási (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;	Párolt rizs (12) EN:1209.54 kJ, 290.08 kcal; FH:5.05 g; SZH:54.63 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g;	Vanília öntet (7) EN:439.00 kJ, 104.39 kcal; FH:3.73 g; SZH:15.80 g; ZS:2.92 g; TZS:1.58 g; SÓ:0.17 mg; CK:15.06 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;		

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-Gluten; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Agha - Varga Tamás

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
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; 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; 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 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g; Eurofood baromifkrém 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; Kenyerő 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; 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;	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; 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; 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; 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; 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	Zöldséges bablevés (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ, 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.52 g; Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:722.53 kJ, 173.92 kcal; FH:15.62 g; SZH:3.02 g; ZS:11.02 g; TZS:1.76 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.10 g; Párolt rizs (12) EN:1209.54 kJ, 290.08 kcal; FH:5.05 g; SZH:54.63 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g;	Fokhagymás csirkeapró (1;10;12) EN:664.41 kJ, 159.65 kcal; FH:15.75 g; SZH:4.61 g; ZS:8.63 g; TZS:1.50 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.02 g; Kerti főzelék (1;7;9;12) EN:686.83 kJ, 164.90 kcal; FH:6.13 g; SZH:21.91 g; ZS:5.71 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.89 mg; CK:9.39 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;	Káposztás kocka (1;3) EN:1642.25 kJ, 394.12 kcal; FH:11.09 g; SZH:64.81 g; ZS:9.74 g; TZS:1.02 g; SÓ:0.14 mg; CK:7.41 g; Porcukor szórárs EN:251.75 kJ, 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 mg; CK:14.98 g;	Kaliforniai csirkeragu (1;7;12) EN:919.82 kJ, 220.75 kcal; FH:17.57 g; SZH:12.59 g; ZS:11.00 g; TZS:2.71 g; SÓ:0.84 mg; CK:3.83 g; Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ, 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:5.00 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;	Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1629.00 kJ, 389.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:75.00 g; ZS:5.00 g; TZS:1.00 g; CK:37.00 g; Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ, 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.26 mg; CK:28.63 g;
uzsonna	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ, 25.00 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; 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;	Finonimo baromfi párizsi EN:145.60 kJ, 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 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; 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; 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;	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 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; Kiggyóborka (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;	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; 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11) EN:1088.32 kJ, 260.33 kcal; FH:4.07 g; SZH:20.20 g; ZS:18.00 g; TZS:4.75 g; SÓ:1.59 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(só: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Gl. -én; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szója; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szennyezőanyag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Pier Csenger

2026.09.28. - 2026.10.04.

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Tej laktózmentes (7) EN:134.42 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; 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; 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;	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 baromfimájás 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; 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;	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; 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; 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;	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; Pacific Sárbarack Extra dzsem 25g (7;10;12) EN:277.75 kJ, 66.00 kcal; FH:0.13 g; SZH:16.00 g; ZS:0.13 g; CK:15.75 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; 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; 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; Aporécsenyé parad.püre nélkül (1;12) EN:836.63 kJ, 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; Tzs:2.97 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.26 g;	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; Zöldségmentes 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; 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; Hamis gulyásleves (9;10;12) EN:441.64 kJ, 106.33 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.60 g; ZS:4.74 g; Tzs:0.52 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.60 g; Almás mákos tejbeköles (7;12) EN:1490.78 kJ, 356.84 kcal; FH:14.92 g; SZH:43.82 g; ZS:14.61 g; Tzs:6.26 g; SÓ:1.01 mg; CK:12.71 g;
Ebéd	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:237.69 kJ, 57.22 kcal; FH:1.48 g; SZH:6.34 g; ZS:2.67 g; Tzs:0.27 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.07 g; Bácskai rizseshús (9;12) EN:2318.59 kJ, 555.73 kcal; FH:19.65 g; SZH:57.91 g; ZS:27.00 g; Tzs:7.80 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.15 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:51.60 kJ, 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.92 g; ZS:0.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.50 g;	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; Fokhagymás csirkeapró (1;12) EN:740.60 kJ, 178.29 kcal; FH:21.56 g; SZH:3.96 g; ZS:8.40 g; Tzs:1.04 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.34 g; Kerti főzelék (1;7;12) EN:543.31 kJ, 130.29 kcal; FH:5.42 g; SZH:19.16 g; ZS:3.58 g; Tzs:0.98 g; SÓ:0.96 mg; CK:3.95 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;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:700.12 kJ, 168.10 kcal; FH:10.13 g; SZH:13.90 g; ZS:7.70 g; Tzs:1.27 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.84 g; 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;	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; Alma EN:261.75 kJ, 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.60 g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.00 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Élesztő; 7-Tej; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Osillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.09.28. - 2026.10.04.

vasárnap

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
ebéd	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:237.69 kJ; 57.22 kcal; FH:1.48 g; SZH:6.34 g; ZS:2.67 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.07 g; Bácskai rizseshús (9;12) EN:2318.59 kJ; 555.73 kcal; FH:19.65 g; SZH:57.91 g; ZS:27.00 g; TZS:7.80 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.15 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:51.60 kJ; 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.92 g; ZS:0.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.50 g;	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; Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:747.36 kJ; 179.83 kcal; FH:14.90 g; SZH:1.38 g; ZS:12.69 g; TZS:2.80 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.05 g; Kerti főzelék (1;7;12) EN:489.10 kJ; 117.32 kcal; FH:4.66 g; SZH:16.89 g; ZS:3.51 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.94 mg; CK:3.59 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:700.12 kJ; 168.10 kcal; FH:10.13 g; SZH:13.90 g; ZS:7.70 g; TZS:1.27 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.84 g; 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;	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; Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:896.63 kJ; 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.26 g; 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; Alma EN:174.50 kJ; 41.75 kcal; FH:0.48 g; SZH:8.40 g; ZS:0.48 g; SÓ:0.01 mg; CK:12.00 g;	Hamis gulyásleves (9;10;12) EN:441.64 kJ; 106.33 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.60 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.60 g; Almás mákos tejbeköles LM diab. (7;12) EN:1490.78 kJ; 356.84 kcal; FH:14.92 g; SZH:43.82 g; ZS:14.61 g; TZS:6.26 g; SÓ:1.01 mg; CK:12.71 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: g/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfehérje; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2026.09.28. - 2026.10.04.

terkos lizo sajto

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
tízórai	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:6.10 g; Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:139.74 kJ, 33.66 kcal; FH:2.41 g; SZH:0.05 g; ZS:2.65 g; Tzs:1.63 g; SÓ:0.17 mg; CK:0.05 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; 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:6.10 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; 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; Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ, 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.63 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	Tea 5 l-es 1.5% (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; 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; 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; 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;	Tea 5 l-es 1.5% (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; Zelleres margarin (9;12) EN:74.14 kJ, 18.02 kcal; FH:0.05 g; SZH:0.14 g; ZS:1.93 g; Tzs:0.58 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.05 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; 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; 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:6.10 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; 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; 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; 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	Brokkoli leves (12) EN:337.12 kJ, 80.97 kcal; FH:2.87 g; SZH:11.38 g; ZS:2.36 g; Tzs:0.24 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.35 g; Fokhagymás csirkeapró (12) EN:516.79 kJ, 124.52 kcal; FH:14.93 g; SZH:1.25 g; ZS:6.61 g; Tzs:0.81 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.04 g; Párolt barna 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; 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;	Fokhagymaleves (10;12) EN:245.57 kJ, 59.10 kcal; FH:0.93 g; SZH:8.09 g; ZS:2.57 g; Tzs:0.30 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.31 g; Párolt csirkemell filé EN:396.81 kJ, 95.23 kcal; FH:17.29 g; SZH:0.35 g; ZS:2.70 g; Tzs:0.39 g; SÓ:0.82 mg; Bazsalikom-cukkinis paradicsommártás (10;12) EN:1005.81 kJ, 242.04 kcal; FH:3.48 g; SZH:34.18 g; ZS:10.17 g; Tzs:1.14 g; SÓ:1.74 mg; CK:19.83 g; Főtt burgonya, zöna (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;	Tea 5 l-es 1.5% (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; 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; 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; 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; Lila 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;	Sárgaborsó pürével (10;12) EN:1175.61 kJ, 281.45 kcal; FH:10.47 g; SZH:37.75 g; ZS:9.12 g; Tzs:0.92 g; SÓ:0.77 mg; CK:4.16 g; Rakott brokkoli (9;12) EN:1706.26 kJ, 410.08 kcal; FH:15.44 g; SZH:28.66 g; ZS:25.84 g; Tzs:5.81 g; SÓ:2.11 mg; CK:2.07 g; Sárgarépa főzelék (12) EN:777.92 kJ, 187.22 kcal; FH:2.67 g; SZH:25.89 g; ZS:7.87 g; Tzs:0.89 g; SÓ:1.06 mg; CK:6.81 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; natúr joghurt laktózmentes (7) EN:1634.22 kJ, 390.90 kcal; FH:4.20 g; SZH:4.65 g; ZS:39.30 g; Tzs:25.93 g; SÓ:1.88 mg; CK:4.50 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:6.10 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; 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; 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;
uzsonna	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; 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; 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;	Kométa zala felvágott EN:145.60 kJ, 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; Tzs:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 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; 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;	Finom baromfi párizsi EN:145.60 kJ, 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; Tzs:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 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; 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;	Kométa zala felvágott EN:145.60 kJ, 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; Tzs:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 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; 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;	Tea 5 l-es 1.5% (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; Zelleres margarin (9;12) EN:74.14 kJ, 18.02 kcal; FH:0.05 g; SZH:0.14 g; ZS:1.93 g; Tzs:0.58 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.05 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; 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; 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;

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

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
ebéd	Brokkoli leves (12) EN:426.72 kJ, 102.56 kcal; FH:3.45 g; SZH:13.66 g; ZS:3.43 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.88 mg; CK:1.64 g; Fokhagymás csirkeapró (12) EN:603.40 kJ, 145.40 kcal; FH:17.42 g; SZH:1.48 g; ZS:7.71 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.82 mg; CK:0.05 g; Párolt barna rizs (12)	Fokhagymaleves (10;12) EN:300.12 kJ; 72.23 kcal; FH:1.14 g; SZH:10.00 g; ZS:3.09 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.18 mg; CK:0.43 g; Párolt csirkemell filé EN:296.81 kJ; 95.23 kcal; FH:17.29 g; SZH:0.35 g; ZS:2.70 g; TZS:0.39 g; SÓ:0.82 mg; Bazsalikomos-cukkinis paradicsommártás (10;12) EN:1181.07 kJ; 284.22 kcal; FH:4.15 g; SZH:40.19 g; ZS:11.89 g; TZS:1.31 g; SÓ:2.06 mg; CK:23.45 g; Főtt burgonya, zóna (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:0.60 mg; CK:0.88 g;	Őszibarackkrémleves rizskrémel (12) EN:537.50 kJ; 128.46 kcal; FH:0.97 g; SZH:27.71 g; ZS:1.36 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.01 mg; CK:20.90 g; Zöldses-sonkás tészta (9;12) EN:1449.92 kJ; 347.76 kcal; FH:9.99 g; SZH:52.40 g; ZS:10.45 g; TZS:1.40 g; SÓ:1.12 mg; CK:5.14 g;	Sárgaborsó püréleves (10;12) EN:1413.26 kJ; 338.29 kcal; FH:12.96 g; SZH:45.40 g; ZS:9.25 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.90 mg; CK:4.88 g; Rakott brokkoli (9;12) EN:1706.26 kJ; 410.08 kcal; FH:15.44 g; SZH:28.66 g; ZS:25.84 g; TZS:5.81 g; SÓ:2.11 mg; CK:2.07 g;	Daragluska leves (9;10;12) EN:759.38 kJ; 183.08 kcal; FH:5.71 g; SZH:19.26 g; ZS:10.40 g; TZS:1.15 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.61 g; Sült csirkecomb EN:1234.20 kJ; 296.64 kcal; FH:33.44 g; SZH:0.80 g; ZS:17.63 g; TZS:3.12 g; SÓ:1.85 mg; Sárgarépa főzelék (12) EN:887.09 kJ; 213.41 kcal; FH:3.20 g; SZH:30.50 g; ZS:8.45 g; TZS:0.96 g; SÓ:1.25 mg; CK:7.62 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(tejtelt zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/-); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz.