

Étlap

normál

2026.09.14. - 2026.09.20.



Nyomtatás: 2026.09.10. 5:36

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 09.14	Forralt tej Sajtos kifli	Lencsegulyás Aranygaluska dejós Vanília öntet	Lencsegulyás Piskóta kocka Csoki öntet	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma
Kedd 09.15	Citromos tea Padlizsánkrém Kenyer félbarna szeletelt	Zöldséges tarhonyaleves Natúr sertésszelet Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldséges tarhonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Kakaós csiga 50g
Szerda 09.16	Gyümölcs tea Pulyka májas Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)	Fokhagymakrémleves Zsemle kocka Bolognai spagetti Reszelt sajt	Fokhagymakrémleves Zsemle kocka Rántott sertésborda Petrezselymes burgonya Csalamádé édesítőszerrel	Csirkemellsonka Kedvenc íz Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Csütörtök 09.17	Citromos tea Főtt tojás Delma margarin Kenyer burgonyás szeletelt	Magyaros burgonyaleves Főtt sertésvirli Tejfölös zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Mexikói bab Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Sajtkrém natúr Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) Zöldpaprika
Péntek 09.18	Forralt tej Virágméz Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Panírozott zöldséggolyók Nádudvari Burgonyapüré 1/2 adag Párolt zöldségkeverék 1/2 adag	Paradicsomleves Négysajtos brokkoliszós Főtt penne tészta	Sajtos pogácsa Alma

ÉT LAP (Iskola felsős normál)
Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - A -

2026.09.14. - 2026.09.20.

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
tízórai	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; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ, 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 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; Padlizsánkrem (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:203.44 kJ, 48.67 kcal; FH:0.75 g; SZH:1.93 g; ZS:4.17 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.25 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ, 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 g;	Gyümölcs tea (12) EN:159.57 kJ, 38.18 kcal; FH:0.03 g; SZH:9.23 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.05 g; Pulyka májas (6) EN:421.80 kJ, 102.30 kcal; FH:2.70 g; SZH:0.57 g; ZS:9.90 g; TZS:3.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.15 g; Vizes zsemle (Félégházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.06 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 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; Főtt tojás (3) EN:414.29 kJ, 99.11 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; Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11) EN:648.53 kJ, 155.16 kcal; FH:6.49 g; SZH:29.79 g; ZS:1.02 g; TZS:0.12 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.60 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; 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; 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;
uzsonna	Sajtszelet (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; CK:0.48 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: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; Lilahagyma (12) EN:33.09 kJ, 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 g;	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; 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: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; Paradicsom EN:22.50 kJ, 5.40 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.39 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.36 g;	Csirkemellsonka Kedvenc ízék EN:163.04 kJ, 39.00 kcal; FH:6.66 g; SZH:2.10 g; ZS:0.42 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.15 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: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;	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; 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; 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;	Sajtos pogácsa (1;3;7;11) EN:1293.50 kJ, 310.50 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:21.00 g; TZS:6.50 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.50 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/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.09.14. - 2026.09.20.

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

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Ebéd A	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294,68 kJ, 310,26 kcal; FH:17,04 g; SZH:26,80 g; ZS:14,77 g; Tzs:4,19 g; SÓ:0,93 mg; CK:2,03 g;	Zöldséges tathonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,07 kJ, 76,69 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; Tzs:0,53 g; SÓ:0,86 mg; CK:1,04 g;	Fokhagymakrémeleves (1;6;7;10;12) EN:388,02 kJ, 93,18 kcal; FH:1,79 g; SZH:8,93 g; ZS:5,56 g; Tzs:1,84 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,75 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ, 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; Tzs:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:902,04 kJ, 216,42 kcal; FH:3,80 g; SZH:39,25 g; ZS:4,81 g; Tzs:0,54 g; SÓ:1,16 mg; CK:26,02 g;
	Aranygaluska dejós (1;3;7)	Natúr sertésszelet (1;12)	Zsemle kocka (1;6;7)	Főtt sertésvirsl	Panírozott zöldséggolyók Nádudvari (1;3;7)
	EN:2097,20 kJ, 497,00 kcal; FH:11,62 g; SZH:80,50 g; ZS:13,72 g; Tzs:5,60 g; SÓ:0,70 mg; CK:31,78 g;	EN:861,05 kJ, 206,82 kcal; FH:18,42 g; SZH:4,99 g; ZS:12,49 g; Tzs:3,08 g; SÓ:0,89 mg; CK:0,36 g;	EN:171,30 kJ, 40,98 kcal; FH:1,41 g; SZH:8,55 g; ZS:0,10 g; Tzs:0,04 g; SÓ:0,24 mg; CK:0,09 g;	EN:709,15 kJ, 170,95 kcal; FH:7,80 g; SZH:1,37 g; ZS:14,95 g; Tzs:6,11 g; SÓ:0,00 mg; CK:0,33 g;	EN:897,60 kJ, 214,80 kcal; FH:7,32 g; SZH:25,80 g; ZS:7,08 g; Tzs:0,96 g; SÓ:0,84 mg; CK:1,56 g;
	Vanília öntet (7)	Kelkáposzta főzelék (1;10;12)	Bolognai spagetti (1;3;9;10;12)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;7;12)	Burgonyapüré 1/2 adag (1;6;7;10)
	EN:585,34 kJ, 139,18 kcal; FH:4,98 g; SZH:21,07 g; ZS:3,90 g; Tzs:2,11 g; SÓ:0,23 mg; CK:20,11 g;	EN:1000,90 kJ, 241,00 kcal; FH:6,91 g; SZH:27,86 g; ZS:11,12 g; Tzs:1,27 g; SÓ:1,00 mg; CK:1,86 g;	EN:2541,03 kJ, 609,35 kcal; FH:21,92 g; SZH:74,03 g; ZS:24,74 g; Tzs:5,95 g; SÓ:1,29 mg; CK:11,97 g;	EN:976,69 kJ, 234,69 kcal; FH:6,53 g; SZH:25,41 g; ZS:11,66 g; Tzs:2,86 g; SÓ:0,72 mg; CK:9,10 g;	EN:610,49 kJ, 145,80 kcal; FH:4,01 g; SZH:25,32 g; ZS:3,11 g; Tzs:1,29 g; SÓ:1,17 mg; CK:3,42 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Reszelt sajt (7)	Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Párolt zöldségkeverék 1/2 adag (9)
		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;	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;	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;	EN:350,41 kJ, 83,76 kcal; FH:5,36 g; SZH:12,19 g; ZS:1,41 g; Tzs:0,15 g; SÓ:1,16 mg; CK:4,62 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 zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergiák: 1-Gluten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimog; 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.

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.09.14. - 2026.09.20.

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

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
ebéd B	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294,68 kJ; 310,26 kcal; FH:17,04 g; SZH:26,80 g; ZS:14,77 g; TZS:4,19 g; SÓ:0,93 mg; CK:2,03 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;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319,07 kJ; 76,69 kcal; FH:1,80 g; SZH:9,62 g; ZS:3,35 g; TZS:0,53 g; SÓ:0,86 mg; CK:1,04 g; Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1355,48 kJ; 325,30 kcal; FH:15,44 g; SZH:4,36 g; ZS:27,20 g; TZS:7,94 g; SÓ:0,83 mg; CK:0,83 g; Zöldborsó főzelék (1;7;12) EN:889,67 kJ; 213,32 kcal; FH:11,18 g; SZH:29,85 g; ZS:5,27 g; TZS:0,79 g; SÓ:0,86 mg; CK:11,55 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: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;	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:388,02 kJ; 93,18 kcal; FH:1,79 g; SZH:8,93 g; ZS:5,56 g; TZS:1,84 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,75 g; Zsemle kocka (1;6;7) EN:171,30 kJ; 40,98 kcal; FH:1,41 g; SZH:8,55 g; ZS:0,10 g; TZS:0,04 g; SÓ:0,24 mg; CK:0,09 g; Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8) EN:2058,30 kJ; 496,13 kcal; FH:22,93 g; SZH:24,68 g; ZS:33,84 g; TZS:5,71 g; SÓ:1,33 mg; CK:1,18 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:1178,96 kJ; 282,68 kcal; FH:6,59 g; SZH:52,09 g; ZS:4,74 g; TZS:0,52 g; SÓ:0,72 mg; CK:2,11 g; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112,92 kJ; 27,01 kcal; FH:0,78 g; SZH:5,61 g; ZS:0,12 g; TZS:0,01 g; SÓ:1,79 mg; CK:0,48 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469,84 kJ; 112,71 kcal; FH:3,03 g; SZH:19,11 g; ZS:2,55 g; TZS:0,36 g; SÓ:0,51 mg; CK:0,69 g; Mexikói bab (1;9;10;12) EN:1896,52 kJ; 454,34 kcal; FH:29,61 g; SZH:67,54 g; ZS:7,80 g; TZS:1,43 g; SÓ:1,04 mg; CK:5,40 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: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;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:902,04 kJ; 216,42 kcal; FH:3,80 g; SZH:39,25 g; ZS:4,81 g; TZS:0,54 g; SÓ:1,16 mg; CK:26,02 g; Négysajtos brokkolisósz (1;6;7;12) EN:857,74 kJ; 205,11 kcal; FH:11,43 g; SZH:10,14 g; ZS:13,13 g; TZS:7,02 g; SÓ:0,90 mg; CK:5,47 g; Főtt penne tészta (1;3) EN:1877,64 kJ; 450,86 kcal; FH:12,25 g; SZH:71,54 g; ZS:12,67 g; TZS:1,33 g; SÓ:0,79 mg; CK:1,08 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(c: :r: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4- :ak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős érzékeny)

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

Prizma Csop. Szatmari Csaba
Tóth Csaba, Tóth Csaba
Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - B - Gluténmentes (és szójamentes)

2026.09.14. - 2026.09.20.

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
ebéd	Körtelevés kr. cukorral (10;12) EN:436,41 kJ, 104,50 kcal; FH:0,57 g; SZH:24,75 g; ZS:0,24 g; TZS:0,01 g; SÓ:0,00 mg; CK:20,15 g; Lyoni csirkemell SP: (12) EN:616,30 kJ, 148,30 kcal; FH:15,51 g; SZH:6,89 g; ZS:6,45 g; TZS:0,80 g; SÓ:0,40 mg; CK:0,47 g; Pirított burgonya SP: (12) EN:1894,20 kJ, 454,95 kcal; FH:9,25 g; SZH:74,00 g; ZS:12,74 g; TZS:1,41 g; SÓ:1,81 mg; CK:2,96 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;	Burgonyaleves (9;10;12) EN:606,00 kJ, 145,64 kcal; FH:2,75 g; SZH:22,51 g; ZS:4,76 g; TZS:0,52 g; SÓ:0,68 mg; CK:1,07 g; Párolt sertéskaraj EN:695,33 kJ, 166,73 kcal; FH:18,90 g; SZH:0,36 g; ZS:9,89 g; TZS:2,89 g; SÓ:2,06 mg; Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:364,57 kJ, 87,33 kcal; FH:3,79 g; SZH:15,16 g; ZS:1,16 g; TZS:0,13 g; SÓ:1,10 mg; CK:3,22 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; 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;	Szárazbablevés (9;12) EN:644,75 kJ, 154,83 kcal; FH:7,17 g; SZH:21,58 g; ZS:4,36 g; TZS:0,50 g; SÓ:2,01 mg; CK:1,10 g; Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:1267,36 kJ, 305,38 kcal; FH:18,85 g; SZH:9,45 g; ZS:21,26 g; TZS:2,98 g; SÓ:2,33 mg; CK:2,24 g; Párolt barna rizs (12) EN:1359,02 kJ, 325,47 kcal; FH:5,39 g; SZH:65,17 g; ZS:4,64 g; TZS:0,90 g; SÓ:0,48 mg; CK:0,56 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;	Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:193,32 kJ, 46,24 kcal; FH:1,25 g; SZH:9,52 g; ZS:0,25 g; TZS:0,02 g; SÓ:1,34 mg; CK:1,27 g; Csirkefalatok (10;12) EN:508,98 kJ, 122,51 kcal; FH:10,75 g; SZH:2,60 g; ZS:7,63 g; TZS:1,21 g; SÓ:1,36 mg; CK:0,36 g; Tökfőzelék (12) EN:618,21 kJ, 148,79 kcal; FH:2,81 g; SZH:19,97 g; ZS:6,25 g; TZS:0,68 g; SÓ:2,41 mg; CK:2,90 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;	Tárkonyos zöldséglevés (9;10;12) EN:383,12 kJ, 92,21 kcal; FH:1,48 g; SZH:11,40 g; ZS:4,47 g; TZS:0,50 g; SÓ:0,50 mg; CK:2,37 g; Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2905,17 kJ, 695,96 kcal; FH:17,13 g; SZH:100,51 g; ZS:24,09 g; TZS:6,11 g; SÓ:1,33 mg; CK:11,95 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(zsír: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Céklán; 2-Rakfélék; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.09.14. - 2026.09.20.

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

Deer Bowgal

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
tízórai	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; 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; Kigyóborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 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; Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ, 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g; Natur sertésszelet (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; Keikáposzta főzelék diab. (1;10;12) EN:1006.37 kJ, 242.30 kcal; FH:7.07 g; SZH:28.01 g; ZS:11.14 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.90 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; 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;	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; 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; 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; Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12) EN:485.07 kJ, 116.49 kcal; FH:2.16 g; SZH:9.54 g; ZS:7.72 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 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;	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; 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; 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; Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:758.94 kJ, 182.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:28.39 g; ZS:5.67 g; TZS:0.63 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.37 g; Rakott karfiol bulgurral, laktózmentes (1;7;9;12) EN:1523.53 kJ, 365.53 kcal; FH:20.99 g; SZH:42.40 g; ZS:13.40 g; TZS:2.79 g; SÓ:0.68 mg; CK:3.03 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; 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; Paradisomleves (1;3;9;12) EN:964.54 kJ, 231.27 kcal; FH:4.14 g; SZH:43.96 g; ZS:4.19 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.67 mg; CK:27.66 g; Huspagácsa (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; Burgonyapüré (7;12) EN:1016.62 kJ, 243.61 kcal; FH:7.44 g; SZH:41.86 g; ZS:5.13 g; TZS:2.20 g; SÓ:1.02 mg; CK:5.38 g; Parolt zöldborsó (12) EN:191.68 kJ, 45.88 kcal; FH:3.50 g; SZH:7.00 g; ZS:0.36 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.50 mg; CK:2.84 g;
ebéd	Lencsegyulás (1;9;10;12) EN:1093.22 kJ, 262.24 kcal; FH:21.22 g; SZH:27.18 g; ZS:7.66 g; TZS:1.33 g; SÓ:1.01 mg; CK:1.94 g; Darás metélt (1;3) EN:2740.33 kJ, 658.70 kcal; FH:15.54 g; SZH:97.23 g; ZS:22.82 g; TZS:2.59 g; SÓ:0.69 mg; CK:1.50 g; Pacific Sargabarack Extra dzsem 25g EN:277.75 kJ, 66.00 kcal; FH:0.13 g; SZH:16.00 g; ZS:0.13 g; CK:15.75 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); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1 - Laktóz; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szénhidrát; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
reggeli	Tej 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; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ, 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 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; Padlizsánkrem (3;8;9;10;12) EN:285.47 kJ, 68.29 kcal; FH:0.37 g; SZH:0.75 g; ZS:7.06 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.09 g; 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;	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 baromfikrem 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; Vizes zsemle (Félegyházi 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;	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; 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;6;7) 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; Virgalmé 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:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773.23 kJ, 185.52 kcal; FH:3.26 g; SZH:33.64 g; ZS:4.11 g; TZS:0.48 g; SÓ:1.00 mg; CK:22.29 g; Négy sajtos brokkolisósz (1;6;7;12) EN:735.21 kJ, 175.81 kcal; FH:9.80 g; SZH:8.66 g; ZS:11.25 g; TZS:6.01 g; SÓ:0.76 mg; CK:4.69 g; Főtt penne tészta (1;3) EN:1609.40 kJ, 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 g;
ebéd	Hamis gulyásleves (9;10;12) EN:368.49 kJ, 88.71 kcal; FH:1.66 g; SZH:11.36 g; ZS:3.95 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.45 mg; CK:1.35 g; Sült csirkecombfilé EN:720.55 kJ, 173.41 kcal; FH:17.35 g; SZH:0.42 g; ZS:11.32 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.89 mg; Párolt rizs (diab.) (12) EN:637.76 kJ, 152.77 kcal; FH:2.89 g; SZH:31.22 g; ZS:1.74 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.06 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; 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;	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; Dinó nuggets, tepsiben sütte (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; Kelkáposzta főzelék (1;10;12) EN:843.35 kJ, 203.04 kcal; FH:5.74 g; SZH:23.77 g; ZS:9.27 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.78 mg; CK:1.54 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; 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;	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:388.02 kJ, 93.18 kcal; FH:1.79 g; SZH:8.93 g; ZS:5.56 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.75 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 csirkemell (1;3;6;7) EN:820.00 kJ, 196.00 kcal; FH:10.60 g; SZH:19.00 g; ZS:9.00 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.10 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:1039.18 kJ, 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g; 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; Gépsonka (6;7;9;10) EN:130.96 kJ, 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ, 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g; Főtt baromfivirsl (9;10) EN:572.75 kJ, 137.02 kcal; FH:9.57 g; SZH:1.77 g; ZS:10.11 g; TZS:2.64 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.65 g; 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: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; 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; 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; Zöldpaprika 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;	Sajtos pogácsa (1;3;7;11) EN:1293.50 kJ, 310.50 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:21.00 g; TZS:6.50 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.50 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;
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; 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;				

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.09.14. - 2026.09.20.

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

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Ébéd	Lencsegulyás (1;9;10;12) EN:1093.22 kJ, 262.24 kcal; FH:21.22 g; SZH:27.18 g; ZS:7.66 g; TZS:1.33 g; SÓ:1.01 mg; CK:1.94 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ, 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g;	Fokhagymakrémléves (1;6;7;10;12) EN:485.07 kJ, 116.49 kcal; FH:2.16 g; SZH:9.54 g; ZS:7.72 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:758.94 kJ, 182.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:28.39 g; ZS:5.67 g; TZS:0.63 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.37 g;	Paradicsomleves édesítőszerral (1;9;12) EN:438.10 kJ, 105.33 kcal; FH:2.64 g; SZH:14.50 g; ZS:4.01 g; TZS:0.47 g; SÓ:1.00 mg; CK:6.83 g;
	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;	Natúr sertésszelet (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;	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;	Rakott karfiol bulgurral, laktózzmentes (1;7;9;12) EN:1523.53 kJ, 365.53 kcal; FH:20.99 g; SZH:42.40 g; ZS:13.40 g; TZS:2.79 g; SÓ:0.68 mg; CK:3.03 g;	Hüspogácsa (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;
	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;	Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12) EN:1006.37 kJ, 242.30 kcal; FH:7.07 g; SZH:28.01 g; ZS:11.14 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.90 g;	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;	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;	Burgonyapüré (7;12) EN:1016.62 kJ, 243.61 kcal; FH:7.44 g; SZH:41.86 g; ZS:5.13 g; TZS:2.20 g; SÓ:1.02 mg; CK:5.38 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;			Párolt zöldborsó (12) EN:191.68 kJ, 45.88 kcal; FH:3.50 g; SZH:7.00 g; ZS:0.36 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.50 mg; CK:2.84 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;			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszünk. 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-Ráké; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

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

2026.09.14. - 2026.09.20.

2026.09.14. - 2026.09.20.

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18	
tízórai	Tej 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; Finomító 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; Liliahagyma (12) EN:16.54 kJ, 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g; 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; Körteleves kr. cukorral (10;12) EN:436.41 kJ, 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; Tzs:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:20.15 g; 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; 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; 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 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; 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; Szárzabaleves (9;10;12) EN:1289.49 kJ, 309.68 kcal; FH:14.32 g; SZH:43.17 g; ZS:8.73 g; Tzs:1.00 g; SÓ:0.39 mg; CK:2.19 g; Párolt sertéskaraj EN:695.33 kJ, 166.73 kcal; FH:18.90 g; SZH:0.36 g; ZS:9.89 g; Tzs:2.89 g; SÓ:2.06 mg; 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; 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; 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g; Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 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; 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; Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:365.03 kJ, 87.32 kcal; FH:2.61 g; SZH:17.75 g; ZS:0.49 g; Tzs:0.04 g; SÓ:2.81 mg; CK:2.53 g; 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; 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; 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:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g; Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; Tzs:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 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; 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; 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; 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; 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g; Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 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; 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; Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:365.03 kJ, 87.32 kcal; FH:2.61 g; SZH:17.75 g; ZS:0.49 g; Tzs:0.04 g; SÓ:2.81 mg; CK:2.53 g; 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; 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; 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;	Tej 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; Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 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; 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; 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; 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; 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;
ebéd	Körteleves kr. cukorral (10;12) EN:436.41 kJ, 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; Tzs:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:20.15 g; 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; 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; 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;	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; Párolt sertéskaraj EN:695.33 kJ, 166.73 kcal; FH:18.90 g; SZH:0.36 g; ZS:9.89 g; Tzs:2.89 g; SÓ:2.06 mg; 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; 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; 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g; Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 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; 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; Szárzabaleves (9;12) EN:1289.49 kJ, 309.68 kcal; FH:14.32 g; SZH:43.17 g; ZS:8.73 g; Tzs:1.00 g; SÓ:0.39 mg; CK:2.19 g; 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; Párolt barna rizs (12) EN:1189.12 kJ, 284.78 kcal; FH:4.72 g; SZH:57.03 g; ZS:4.06 g; Tzs:0.79 g; SÓ:0.42 mg; CK:0.49 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;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g; Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; Tzs:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 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; 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; Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:365.03 kJ, 87.32 kcal; FH:2.61 g; SZH:17.75 g; ZS:0.49 g; Tzs:0.04 g; SÓ:2.81 mg; CK:2.53 g; 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; 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; 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;	Tej 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; Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 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; 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; 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; 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; 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;	
uzsonna	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; Tzs:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 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; 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;	Mizo laktózmentes ósziparack joghurt (7) EN:574.50 kJ, 136.50 kcal; FH:3.90 g; SZH:21.00 g; ZS:4.05 g; Tzs:2.70 g; SÓ:0.00 mg; CK:19.50 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;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 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; 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;	Harcapástétom zöldsézes (4) EN:418.50 kJ, 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; Tzs:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.06 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;	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; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); 1-Glutén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földi gyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.09.14. - 2026.09.20.

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

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	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; 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; 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; Kigyóborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 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; 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; 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;	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; 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; 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; Mini akácmez EN:273.50 kJ, 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 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; 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;
	Lencsegyulás (1;9;10;12) EN:1093.22 kJ, 262.24 kcal; FH:21.22 g; SZH:27.18 g; ZS:7.66 g; TZS:1.33 g; SÓ:1.01 mg; CK:1.94 g; Darás metélt (1;3) EN:2740.33 kJ, 658.70 kcal; FH:15.54 g; SZH:97.23 g; ZS:22.82 g; TZS:2.59 g; SÓ:0.69 mg; CK:1.50 g; Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g EN:277.75 kJ, 66.00 kcal; FH:0.13 g; SZH:16.00 g; ZS:0.13 g; CK:15.75 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ, 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g; Natúr sertésszelet (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; Keikáposzta főzelék diab. (1;10;12) EN:1006.37 kJ, 242.30 kcal; FH:7.07 g; SZH:28.01 g; ZS:11.14 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.90 g;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12) EN:485.07 kJ, 116.49 kcal; FH:2.16 g; SZH:9.54 g; ZS:7.72 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 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;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:758.94 kJ, 182.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:28.39 g; ZS:5.67 g; TZS:0.63 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.37 g; Rakott karfiol bulgarral, laktózmentes (1;7;9;12) EN:1523.53 kJ, 365.53 kcal; FH:20.99 g; SZH:42.40 g; ZS:13.40 g; TZS:2.79 g; SÓ:0.68 mg; CK:3.03 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:964.54 kJ, 231.27 kcal; FH:4.14 g; SZH:43.96 g; ZS:4.19 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.67 mg; CK:27.66 g; Húspogácsa (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;
		Tejles 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;		Burgonyapüré (7;12) EN:1016.62 kJ, 243.61 kcal; FH:7.44 g; SZH:41.86 g; ZS:5.13 g; TZS:2.20 g; SÓ:1.02 mg; CK:5.38 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;		Párolt zöldborsó (12) EN:191.68 kJ, 45.88 kcal; FH:3.50 g; SZH:7.00 g; ZS:0.36 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.50 mg; CK:2.84 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-Tej; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szénhidrát; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.