

Étlap

normál

2026.09.21. - 2026.09.27.



Nyomtatás: 2026.09.17. 5:52

Nyomtatta: Posztosné Priók
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 09.21	Forralt tej Kakaós kifli	Májgaluskaleves Tejbedara Fahéjszórás	Májgaluskaleves Túróval töltött gombóc Szamóca öntet	Sertés párizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Kedd 09.22	Citromos tea Reszelt sajt Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Csontleves tésztával Húsgombóc Paradicsomos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves tésztával Tavaszi rizses csirke Mongolsaláta édesítőszerrel	Soproni felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek
Szerda 09.23	Kakaó Delma margarin Kifli	Zöldséges csicseriborsó leves Rántott csirkemell Petrezselymes pároltrisz Mongolsaláta édesítőszerrel	Zöldséges csicseriborsó leves Milánói makaróni Reszelt sajt	Gépsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa
Csütörtök 09.24	Gyümölcs tea Majonézes kukorica Vizes zsemle (Félégyházi Pékség)	Rántott leves Zsemle kocka Dínó nuggets, tepsiben sütve Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott leves Zsemle kocka Fokhagymás sertéssült Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt Kenyér félbarna szeletelt Zöldpaprika
Péntek 09.25	Citromos tea Házi citromos halkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Rizsleves Aszaltparadicsomos parmezános tészta Túró Rudi	Rizsleves Gomba paprikás Galuska Túró Rudi	Mákos búrkifli

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/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: *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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.09.21. - 2026.09.27.

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

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Ebéd A	Málgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:611.03 kJ, 145.72 kcal; FH:7.63 g; SZH:11.78 g; ZS:7.42 g; TZS:1.48 g; SÓ:0.59 mg; CK:3.50 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ, 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Zöldséges csicseriborsó leves (1;3;7;9;12) EN:389.95 kJ, 93.63 kcal; FH:3.20 g; SZH:12.81 g; ZS:3.49 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.02 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;	Rizsleves (1;9;12) EN:287.59 kJ, 69.16 kcal; FH:1.40 g; SZH:9.67 g; ZS:2.71 g; TZS:0.33 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.88 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;	Húsgombóc (3;12) EN:802.55 kJ, 191.99 kcal; FH:9.91 g; SZH:10.63 g; ZS:12.10 g; TZS:4.25 g; SÓ:0.68 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;	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;	Aszaltparadisomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1615.28 kJ, 387.17 kcal; FH:13.08 g; SZH:64.70 g; ZS:7.87 g; TZS:1.89 g; SÓ:1.04 mg; CK:7.77 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;	Paradisomos burgonyafőzelék (1;9;12) EN:1163.36 kJ, 278.85 kcal; FH:6.04 g; SZH:53.23 g; ZS:4.25 g; TZS:0.51 g; SÓ:1.10 mg; CK:18.10 g;	Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1362.29 kJ, 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 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;	Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ, 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 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;	Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:69.50 kJ, 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:2.75 g; SÓ:1.38 mg; CK:2.75 g;	Zöldborsó főzelék (1;7;12) EN:794.42 kJ, 190.47 kcal; FH:10.18 g; SZH:26.78 g; ZS:4.55 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.74 mg; CK:10.38 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;	

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(teljes zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rákkélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Fehérje; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Ebéd B	Májgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:611.03 kJ, 145.72 kcal; FH:7.63 g; SZH:11.78 g; ZS:7.42 g; TZS:1.48 g; SÓ:0.59 mg; CK:3.50 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ, 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Zöldszéges csicseriborsó leves (1;3;7;9;12) EN:389.95 kJ, 93.63 kcal; FH:3.20 g; SZH:12.81 g; ZS:3.49 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.02 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;	Rizsleves (1;9;12) EN:287.59 kJ, 69.16 kcal; FH:1.40 g; SZH:9.67 g; ZS:2.71 g; TZS:0.33 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.88 g;
	Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8) EN:1902.02 kJ, 451.65 kcal; FH:12.02 g; SZH:77.20 g; ZS:9.45 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.82 mg; CK:14.87 g;	Tavaszi rizses csirke (12) EN:1680.87 kJ, 403.03 kcal; FH:18.20 g; SZH:60.08 g; ZS:9.75 g; TZS:1.60 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.77 g;	Milánói makaróni (1;3;8;10;12) EN:2230.45 kJ, 534.75 kcal; FH:19.49 g; SZH:74.78 g; ZS:17.26 g; TZS:3.78 g; SÓ:1.28 mg; CK:9.39 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;	Gomba paprikás (1;7;9;12) EN:525.03 kJ, 126.31 kcal; FH:5.59 g; SZH:8.05 g; ZS:7.92 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.07 g;
	Számóca öntet (1;8;10;12) EN:253.59 kJ, 60.76 kcal; FH:0.72 g; SZH:13.20 g; ZS:0.32 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.10 mg; CK:11.46 g;	Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:69.50 kJ, 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:2.75 g; SÓ:1.38 mg; CK:2.75 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;	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;	Galuska (3) EN:1365.20 kJ, 324.40 kcal; FH:11.62 g; SZH:52.76 g; ZS:6.16 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.38 g;
				Tejfölös 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;	Túrós Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ, 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 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;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Rákfelek; 3-T; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

tízórai	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
	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; Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ, 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 mg; Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1) EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; 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; 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 (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; 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; Csontleves (1;6;9;10;12) EN:289.53 kJ, 69.99 kcal; FH:0.98 g; SZH:4.71 g; ZS:5.16 g; TZS:0.59 g; SÓ:0.91 mg; CK:1.01 g; Tészta levesbetét (1;3) EN:230.97 kJ, 55.46 kcal; FH:1.50 g; SZH:8.76 g; ZS:1.58 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.13 g; 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; Paradicsommártás (1;9;12) EN:1478.15 kJ, 355.70 kcal; FH:4.40 g; SZH:51.30 g; ZS:14.63 g; TZS:1.67 g; SÓ:1.02 mg; CK:35.11 g; 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;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Laktózmentes trappista sajt (7) EN:389.40 kJ, 93.60 kcal; FH:7.20 g; SZH:0.03 g; ZS:7.20 g; TZS:4.80 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.03 g; 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; 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; Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:317.84 kJ, 76.47 kcal; FH:2.96 g; SZH:8.34 g; ZS:3.45 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.01 g; Laktózmentes túró Magic Milk (7) EN:210.00 kJ, 50.24 kcal; FH:4.80 g; SZH:1.40 g; ZS:2.80 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.40 g; Laktózmentes tejföl (7) EN:263.10 kJ, 62.94 kcal; FH:0.94 g; SZH:1.09 g; ZS:6.06 g; TZS:3.06 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.08 g; Tészta köret teljes kiörlesű (1;3) EN:730.44 kJ, 175.28 kcal; FH:5.00 g; SZH:29.20 g; ZS:4.20 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.39 mg; CK:0.44 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; 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 (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; 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; Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:317.84 kJ, 76.47 kcal; FH:2.96 g; SZH:8.34 g; ZS:3.45 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.01 g; Laktózmentes túró Magic Milk (7) EN:210.00 kJ, 50.24 kcal; FH:4.80 g; SZH:1.40 g; ZS:2.80 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.40 g; Laktózmentes tejföl (7) EN:263.10 kJ, 62.94 kcal; FH:0.94 g; SZH:1.09 g; ZS:6.06 g; TZS:3.06 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.08 g; Tészta köret teljes kiörlesű (1;3) EN:730.44 kJ, 175.28 kcal; FH:5.00 g; SZH:29.20 g; ZS:4.20 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.39 mg; CK:0.44 g;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:146.50 kJ, 35.13 kcal; FH:2.73 g; SZH:1.57 g; ZS:2.05 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.98 g; Vizes zsemle (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; 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; 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; Főtt virsli EN:528.70 kJ, 126.48 kcal; FH:8.83 g; SZH:1.63 g; ZS:9.34 g; TZS:2.44 g; SÓ:1.10 mg; CK:0.30 g; Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;12) EN:1235.24 kJ, 296.29 kcal; FH:17.49 g; SZH:38.87 g; ZS:7.78 g; TZS:1.79 g; SÓ:0.81 mg; CK:14.59 g; Teljes 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;	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; Harcspástétom paradicsomos 30g (2;4) EN:421.80 kJ, 100.80 kcal; FH:2.67 g; SZH:2.49 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.07 g; Teljes 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; Kigőyűborka (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; Rizsleves (1;9;10;12) EN:465.23 kJ, 112.01 kcal; FH:1.88 g; SZH:14.65 g; ZS:5.05 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.72 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; 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; Mongolsálati édesítőszerrel (9;10;12) EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:0.90 g; SZH:3.30 g; ZS:3.30 g; SÓ:1.65 mg; CK:3.30 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; Tejbedara laktózmentes tejfel (1;7) EN:1529.70 kJ, 366.17 kcal; FH:11.79 g; SZH:62.88 g; ZS:8.70 g; TZS:5.08 g; SÓ:0.39 mg; CK:41.22 g; Fahéjszórás (1;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; Alma EN:261.75 kJ, 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.80 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); CH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); All(állatok: g/adag); 1-Glutén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.09.21. - 2026.09.27.

Vagyis nélkül

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

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
ebéd	Csirke májgátluska 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; Zöldspárgpörkölt (1;9;12) EN:529.22 kJ, 127.63 kcal, FH:4.88 g, SZH:10.19 g, ZS:7.39 g, TZS:0.82 g, SÓ:0.76 mg, CK:2.75 g; 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;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:289.53 kJ, 69.99 kcal, FH:0.98 g, SZH:4.71 g, ZS:5.16 g, TZS:0.59 g, SÓ:0.91 mg, CK:1.32 g; Tészta levesbetét (1;3) EN:230.97 kJ, 55.46 kcal, FH:1.50 g, SZH:8.76 g, ZS:1.58 g, TZS:0.16 g, SÓ:0.25 mg, CK:0.13 g; 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; Paradicsommártás édesítőszerrel (1;9;12) EN:1038.16 kJ, 250.44 kcal, FH:4.40 g, SZH:25.08 g, ZS:14.63 g, TZS:1.67 g, SÓ:1.02 mg, CK:8.89 g; 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;	Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:317.84 kJ, 76.47 kcal, FH:2.96 g, SZH:8.34 g, ZS:3.45 g, TZS:0.40 g, SÓ:0.61 mg, CK:1.01 g; Túró (7) EN:172.50 kJ, 41.10 kcal, FH:4.80 g, SZH:0.60 g, ZS:2.10 g, TZS:1.44 g, SÓ:0.00 mg, CK:0.51 g; Teföl (7) EN:350.11 kJ, 83.76 kcal, FH:1.32 g, SZH:1.52 g, ZS:8.00 g, TZS:4.04 g, SÓ:0.04 mg, CK:1.52 g; Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3) EN:730.44 kJ, 175.28 kcal, FH:5.00 g, SZH:29.20 g, ZS:4.20 g, TZS:0.44 g, SÓ:0.39 mg, CK:0.44 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; Főtt virsli EN:528.70 kJ, 126.48 kcal, FH:8.83 g, SZH:1.63 g, ZS:9.34 g, TZS:2.44 g, SÓ:1.10 mg, CK:0.30 g; Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukorkamentes) (1;7;12) EN:1235.24 kJ, 296.29 kcal, FH:17.49 g, SZH:38.87 g, ZS:7.89 g, TZS:1.79 g, SÓ:0.81 mg, CK:14.59 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;	Rizsleves (1;9;10;12) EN:465.23 kJ, 112.01 kcal, FH:1.88 g, SZH:14.65 g, ZS:5.05 g, TZS:0.60 g, SÓ:0.66 mg, CK:0.72 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; 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; Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:83.40 kJ, 19.80 kcal, FH:0.90 g, SZH:3.30 g, ZS:3.30 g, SÓ:1.65 mg, CK:3.30 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-Osillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Reggeli	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; Kakaós kifli (1;3;6;7;8) EN: 663,50 kJ, 157,50 kcal; FH: 3,60 g; SZH: 28,65 g; ZS: 3,35 g; TZS: 1,75 g; SÓ: 0,30 mg; CK: 4,45 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; 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;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN: 527,19 kJ, 125,12 kcal; FH: 6,30 g; SZH: 17,56 g; ZS: 3,35 g; TZS: 2,20 g; SÓ: 0,27 mg; CK: 17,40 g; Delma margarin (7) EN: 135,66 kJ, 32,46 kcal; FH: 0,16 g; SZH: 0,04 g; ZS: 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; Majonézes kukorica (3;7;8;10;12) EN: 893,37 kJ, 213,73 kcal; FH: 2,72 g; SZH: 14,37 g; ZS: 16,02 g; TZS: 2,90 g; SÓ: 0,56 mg; CK: 6,90 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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN: 385,66 kJ, 92,27 kcal; FH: 3,97 g; SZH: 2,46 g; ZS: 7,84 g; TZS: 2,36 g; SÓ: 0,73 mg; CK: 0,58 g;
Reggeli	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;	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;	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; Víz 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;	Víz 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; 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;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN: 385,66 kJ, 92,27 kcal; FH: 3,97 g; SZH: 2,46 g; ZS: 7,84 g; TZS: 2,36 g; SÓ: 0,73 mg; CK: 0,58 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;
Reggeli	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; 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;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN: 237,25 kJ, 57,33 kcal; FH: 0,82 g; SZH: 4,03 g; ZS: 4,14 g; TZS: 0,48 g; SÓ: 0,80 mg; CK: 1,14 g; Pulyka nuggets tepsiben 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;	Csirkemájgaluska leves (1;7;9;12) EN: 423,65 kJ, 101,70 kcal; FH: 2,99 g; SZH: 10,36 g; ZS: 5,63 g; TZS: 1,58 g; SÓ: 0,67 mg; CK: 1,35 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;	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; 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;	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; 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;
Reggeli	Fahéjszórás (1;10) EN: 175,47 kJ, 41,98 kcal; FH: 0,02 g; SZH: 10,39 g; ZS: 0,02 g; TZS: 0,00 g; SÓ: 0,00 mg; CK: 9,99 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN: 538,02 kJ, 128,70 kcal; FH: 5,05 g; SZH: 24,95 g; ZS: 0,90 g; TZS: 0,15 g; SÓ: 0,58 mg;	Paradicsomos burgonyafőzelék (1;9;12) EN: 1163,36 kJ, 278,85 kcal; FH: 6,04 g; SZH: 53,23 g; ZS: 4,25 g; TZS: 0,51 g; SÓ: 1,10 mg; CK: 18,10 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN: 538,02 kJ, 128,70 kcal; FH: 5,05 g; SZH: 24,95 g; ZS: 0,90 g; TZS: 0,15 g; SÓ: 0,58 mg;	Petrezselymes párolt rizs (12) EN: 1362,29 kJ, 326,62 kcal; FH: 5,82 g; SZH: 62,65 g; ZS: 5,72 g; TZS: 0,78 g; SÓ: 0,49 mg; CK: 0,13 g; Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN: 69,50 kJ, 16,50 kcal; FH: 0,75 g; SZH: 2,75 g; ZS: 2,75 g; SÓ: 1,38 mg; CK: 2,75 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; Zöldborsó főzelék (1;7;12) EN: 794,42 kJ, 190,47 kcal; FH: 10,18 g; SZH: 26,78 g; ZS: 4,55 g; TZS: 0,68 g; SÓ: 0,74 mg; CK: 10,38 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; 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;
Reggeli	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;	Sonka csirkemell sült Kométa M EN: 130,96 kJ, 31,32 kcal; FH: 4,52 g; SZH: 0,06 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;	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: 5,05 g; SZH: 24,95 g; ZS: 0,90 g; TZS: 0,15 g; SÓ: 0,58 mg;	Kockasajt (7) EN: 185,85 kJ, 44,45 kcal; FH: 2,21 g; SZH: 0,77 g; ZS: 3,59 g; TZS: 2,36 g; SÓ: 0,04 mg; CK: 0,77 g; 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;	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;
Reggeli	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;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN: 538,02 kJ, 128,70 kcal; FH: 5,05 g; SZH: 24,95 g; ZS: 0,90 g; TZS: 0,15 g; SÓ: 0,58 mg; Jégsapretek EN: 11,80 kJ, 2,82 kcal; FH: 0,22 g; SZH: 0,53 g; ZS: 0,02 g; TZS: 0,01 g; SÓ: 0,01 mg;	Mákos Búrkifli 50gr (1;3;7;8) EN: 754,00 kJ, 180,00 kcal; FH: 3,75 g; SZH: 21,35 g; ZS: 8,65 g; TZS: 2,80 g; SÓ: 0,00 mg; CK: 7,05 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; 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;

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

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

2026.09.21. - 2026.09.27.

taskas liza lujza

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
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; 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:3,64 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:0,02 g, SÓ:0,00 mg, CK:6,10 g; Eurofood baromfikerem 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 g; Jégsapretek EN:11,80 kJ, 2,82 kcal, FH:0,22 g, SZH:0,53 g; ZS:0,02 g, TZS:0,01 g, SÓ:0,01 mg;	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; 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 g; Rágórépa (12) EN:33,60 kJ, 8,00 kcal, FH:0,24 g, SZH:1,60 g; ZS:0,04 g, TZS:0,03 mg, SÓ:0,03 mg, CK:0,40 g; 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; 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;	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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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; 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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;
ebéd	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; 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; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:975,98 kJ, 234,14 kcal, FH:9,05 g, SZH:36,23 g; ZS:5,67 g, TZS:0,63 g, SÓ:0,29 mg, CK:7,25 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal, FH:2,24 g, SZH:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 g;	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; Póréhagymás csirkeragu tejmentes (10;12) EN:1102,77 kJ, 265,32 kcal, FH:17,95 g, SZH:11,46 g; ZS:16,24 g, TZS:2,40 g, SÓ:1,37 mg, CK:1,60 g; Glutén-tojásmentes szarvacskák 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; 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;	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; 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 g; Jégsapretek EN:11,80 kJ, 2,82 kcal, FH:0,22 g, SZH:0,53 g; ZS:0,02 g, TZS:0,01 g, SÓ:0,01 mg;	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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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; 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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;
uzsonna	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294,00 kJ, 70,50 kcal, FH:0,72 g, SZH:2,91 g; ZS:6,12 g, TZS:0,69 g, SÓ:0,00 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal, FH:2,24 g, SZH:3,64 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; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ, 186,20 kcal, FH:2,24 g, SZH:3,64 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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; 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:3,64 g; ZS:2,73 g, TZS:6,30 g, SÓ:0,00 mg, CK:1,61 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; Kigyóborka (12) EN:12,40 kJ, 3,00 kcal, FH:0,14 g, SZH:0,62 g; EN:0,02 g, SÓ:0,01 mg, CK:0,34 g; Ribollita (10;12) EN:518,20 kJ, 124,41 kcal, FH:6,38 g, SZH:16,57 g; ZS:3,55 g, TZS:0,39 g, SÓ:1,99 mg, CK:6,04 g; Rántott csirkemell EN:2357,49 kJ, 568,34 kcal, FH:32,61 g, SZH:35,60 g; ZS:32,65 g, TZS:3,75 g, SÓ:3,10 mg, CK:3,52 g; Sült édesburgonya EN:2013,00 kJ, 483,50 kcal, FH:5,00 g, SZH:52,50 g; ZS:25,75 g, TZS:5,24 g, SÓ:1,28 mg, CK:24,25 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;

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); T : 3 (telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Alergén: 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-Csilágfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős érzékeny)

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

Prizma Csop. Zalaegerszegi
Tóth Kálmán Dalmácia
Kápolnásnyéki
2026.09.21. - 2026.09.27.

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
ebéd	Zeller leves (9;10;12) EN:458.84 kJ, 110.21 kcal; FH:2.46 g; SZH:16.81 g; ZS:3.39 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.20 g; Roston sült pulykamell (10) EN:636.24 kJ, 153.45 kcal; FH:17.30 g; SZH:0.49 g; ZS:9.10 g; TZS:1.09 g; SÓ:1.04 mg; CK:0.11 g; Vitaminfőzelék új SP. (12) EN:551.37 kJ, 132.26 kcal; FH:5.17 g; SZH:20.70 g; ZS:3.06 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.16 mg; CK:4.14 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;	Meggyleves kr.cukorral (10;12) EN:355.99 kJ, 85.16 kcal; FH:0.67 g; SZH:19.15 g; ZS:0.31 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.02 mg; CK:15.65 g; Pöréghagymás csirkeragu tejmentes (10;12) EN:1268.05 kJ, 305.13 kcal; FH:20.24 g; SZH:13.35 g; ZS:18.77 g; TZS:2.75 g; SÓ:1.59 mg; CK:1.86 g; Glutén-tojásmentes szarvacska köret EN:1043.20 kJ, 250.26 kcal; FH:2.40 g; SZH:46.20 g; ZS:5.80 g; TZS:0.61 g; SÓ:1.54 mg; CK:3.00 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;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:211.17 kJ, 50.88 kcal; FH:0.99 g; SZH:5.81 g; ZS:2.55 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.58 g; Vagdalt szelet (12) EN:807.08 kJ, 193.84 kcal; FH:13.29 g; SZH:9.42 g; ZS:11.33 g; TZS:2.43 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.28 g; Burgonyafőzelék, magyaros (10;12) EN:759.62 kJ, 182.25 kcal; FH:3.81 g; SZH:32.52 g; ZS:3.81 g; TZS:0.43 g; SÓ:0.35 mg; CK:1.10 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;	Citromos csirkeragu leves (10;12) EN:588.06 kJ, 141.29 kcal; FH:11.17 g; SZH:8.88 g; ZS:6.60 g; TZS:1.10 g; SÓ:0.95 mg; CK:0.48 g; Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12) EN:1465.38 kJ, 350.17 kcal; FH:4.68 g; SZH:75.88 g; ZS:2.91 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.13 mg; CK:23.95 g; Sült édesburgonya EN:2796.00 kJ, 671.50 kcal; FH:7.00 g; SZH:73.50 g; ZS:35.45 g; TZS:7.27 g; SÓ:1.77 mg; CK:33.95 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;	Ribollita (10;12) EN:259.09 kJ, 62.21 kcal; FH:3.20 g; SZH:8.30 g; ZS:1.77 g; TZS:0.20 g; SÓ:1.01 mg; CK:3.03 g; Rántott csirkemell EN:1184.66 kJ, 285.59 kcal; FH:16.32 g; SZH:18.09 g; ZS:16.33 g; TZS:1.89 g; SÓ:1.60 mg; CK:1.79 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); ZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsír: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Alle - ének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimog; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.