Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78

Üzem: 0067
2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.
Telefon: 06308369928 Fax: -

Étlap

normál

2026.11.02. - 2026.11.08.

MSZ EN ISO 9001:2001 TANÚSÍTOTT TÁRSASÁG 100 - 0464

Nyomtatás: 2026.10.29. 7:29

Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 11.02	Citromos tea Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Lencsegulyás Morzsás nudli Barack dzsem Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Lencsegulyás Tejben rizs Kakaószórás Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Kockasajt Kifli
Kedd 11.03	Forralt tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös zöldbableves Joghurtos csirkemell Zöldséges kuszkusz	Tejfölös zöldbableves Paprikás burgonya virslivel Csalamádé édesítőszerekkel Teljes kiőrlésű kenyér	Diákcsemege Delma margarin Zsemle Lilahagyma
Szerda 11.04	Kakaó Foszlós kalács	Tarhonya leves Főtt baromfivirsli Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci	Tarhonya leves Szárnyas vagdaltgolyó* Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci	Olasz felvágott Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Kígyóuborka
Csütörtök 11.05	Gyümölcs tea Kenőmájas Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Zöldpaprika	Tavaszi zöldségleves Rántott panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Tartármártás	Tavaszi zöldségleves Bakonyi halpaprikás Durum főtt tészta köret	Gyümölcsjoghurt poharas Kifli teljes kiőrlésű
Péntek 11.06	Citromos tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Fahéjas szilva krémleves Zöldséges Pad Thai	Fahéjas szilva krémleves Krémes kukoricásgombaszósz Főtt penne tészta Reszelt sajt	Magvas rúd

Prizma CSOPORT
Szerethető megoldások

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	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;	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;	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;	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;
	Gépsonka Kedvenc ízek 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; CK:0.02 g;	Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 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;	Kenőmájas (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;	Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:186.82 kJ; 44.60 kcal; FH:3.14 g; SZH:2.24 g; ZS:2.49 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.92 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;		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;
	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;			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;	Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;
				Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	
uzsonna	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;	Diákcsemege (6) EN:325.40 kJ; 77.85 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g; ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.64 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:913.50 kJ; 220.00 kcal; FH:4.30 g; SZH:18.85 g; ZS:13.90 g; TZS:7.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 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;	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 teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	
		Zsemle (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; CK:0.30 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;		
		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;	Kígyóuborka (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;		

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
ebéd A	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1099.47 kJ; 263.48 kcal; FH:14.39 g; SZH:23.00 g; ZS:12.47 g; TZS:3.54 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.75 g;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12) EN:598.03 kJ; 143.51 kcal; FH:3.57 g; SZH:18.64 g; ZS:6.01 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.27 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557.09 kJ; 133.72 kcal; FH:3.05 g; SZH:20.07 g; ZS:4.41 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.91 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832.65 kJ; 199.17 kcal; FH:1.95 g; SZH:35.90 g; ZS:4.93 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:31.52 g;
	Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642.14 kJ; 393.75 kcal; FH:9.29 g; SZH:73.35 g; ZS:6.84 g; TZS:0.99 g; SÓ:1.87 mg; CK:5.53 g;	Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12) EN:648.96 kJ; 155.84 kcal; FH:19.44 g; SZH:6.63 g; ZS:5.71 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.24 mg; CK:1.32 g;	Főtt baromfivirsli (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;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g;	Zöldséges Pad Thai (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12) EN:1378.76 kJ; 330.74 kcal; FH:9.59 g; SZH:56.32 g; ZS:7.20 g; TZS:0.75 g; SÓ:1.57 mg; CK:6.71 g;
	Barack dzsem (12) EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	Zöldséges kuszkusz (1;7;12) EN:1326.68 kJ; 317.72 kcal; FH:9.73 g; SZH:56.34 g; ZS:5.18 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.51 g;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:824.94 kJ; 198.26 kcal; FH:3.98 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 mg; CK:4.91 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;	
	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;		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;	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g;	
	Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
ebéd B	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1099.47 kJ; 263.48 kcal; FH:14.39 g; SZH:23.00 g; ZS:12.47 g; TZS:3.54 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.75 g;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12) EN:598.03 kJ; 143.51 kcal; FH:3.57 g; SZH:18.64 g; ZS:6.01 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.27 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557.09 kJ; 133.72 kcal; FH:3.05 g; SZH:20.07 g; ZS:4.41 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.91 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832.65 kJ; 199.17 kcal; FH:1.95 g; SZH:35.90 g; ZS:4.93 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:31.52 g;
	Tejben rizs (7) EN:1375.18 kJ; 328.09 kcal; FH:8.64 g; SZH:62.19 g; ZS:4.89 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:26.49 g;	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1658.49 kJ; 398.77 kcal; FH:13.01 g; SZH:44.93 g; ZS:18.07 g; TZS:6.40 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.58 g;	Szárnyas vagdaltgolyó* (1;6) EN:1174.80 kJ; 282.35 kcal; FH:11.11 g; SZH:13.13 g; ZS:20.15 g; TZS:3.18 g; SÓ:1.78 mg; CK:1.01 g;	Bakonyi halpaprikás (4;7;9;10;12) EN:836.98 kJ; 200.51 kcal; FH:15.25 g; SZH:4.79 g; ZS:12.98 g; TZS:4.12 g; SÓ:0.94 mg; CK:1.45 g;	Krémes kukoricásgombaszósz (1;6;7;12) EN:526.00 kJ; 125.62 kcal; FH:4.29 g; SZH:12.50 g; ZS:6.45 g; TZS:2.15 g; SÓ:0.73 mg; CK:4.03 g;
	Kakaószórás (1;5;6;7;8) EN:320.83 kJ; 76.75 kcal; FH:0.74 g; SZH:16.40 g; ZS:0.87 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.98 g;	Csalamádé édesítőszerekkel (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;	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:821.66 kJ; 197.44 kcal; FH:4.51 g; SZH:29.38 g; ZS:6.64 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.98 mg; CK:16.29 g;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453.48 kJ; 348.76 kcal; FH:10.00 g; SZH:58.40 g; ZS:8.20 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.88 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;
	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;	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;	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;		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;
	Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Pier Csongor

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
tízórai	Tea (12) EN:134.42 kJ; 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g;	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;	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;
	Kométa Classic Extra sonka EN:125.10 kJ; 29.70 kcal; FH:5.10 g; SZH:0.30 g; ZS:0.90 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g;	Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ; 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; TZS:3.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.32 g;	Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN: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;	Eurofood baromfimájas 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;	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;
	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;	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,	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;	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;
	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;	Rágórépa (12) EN:50.40 kJ; 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:2.40 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.05 mg; CK:0.60 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;	Jégcsapretek EN:17.70 kJ; 4.23 kcal; FH:0.33 g; SZH:0.79 g; ZS:0.03 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;
	Kígyóuborka (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;				
ebéd	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;	Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:260.98 kJ; 62.88 kcal; FH:1.94 g; SZH:6.38 g; ZS:3.22 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.57 mg; CK:2.24 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;	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:320.20 kJ; 77.19 kcal; FH:2.10 g; SZH:7.45 g; ZS:4.22 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.73 mg; CK:2.19 g;	Fahéjas szilvaleves laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12) EN:736.50 kJ; 176.19 kcal; FH:2.01 g; SZH:30.14 g; ZS:5.00 g; TZS:2.48 g; SÓ:0.32 mg; CK:24.09 g;
	Tejbedara laktózmentes tejjel (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;	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;	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;	Halpogácsa (1;4) EN:1149.71 kJ; 276.53 kcal; FH:19.76 g; SZH:9.16 g; ZS:17.29 g; TZS:2.73 g; SÓ:0.88 mg; CK:0.04 g;	Zöldséges csirkeragu (1;9;12) EN:686.67 kJ; 165.10 kcal; FH:18.56 g; SZH:7.92 g; ZS:6.46 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.93 mg; CK:0.82 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;	Kuszkusz (1) EN:688.40 kJ; 164.92 kcal; FH:5.10 g; SZH:30.97 g; ZS:1.86 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.14 g;	Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:917.43 kJ; 220.52 kcal; FH:4.30 g; SZH:20.26 g; ZS:13.42 g; TZS:3.89 g; SÓ:0.57 mg; CK:1.26 g;	Kapormártás (1;12) EN:899.23 kJ; 217.21 kcal; FH:2.57 g; SZH:19.45 g; ZS:14.29 g; TZS:1.64 g; SÓ:0.79 mg; CK:4.07 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;
	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;	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;	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;	Petrezselymes burgonya (12) EN:526.29 kJ; 126.13 kcal; FH:3.01 g; SZH:24.01 g; ZS:1.74 g; TZS:0.20 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.96 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;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestüek.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

vagy Milán

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
ebéd	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;	Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:260.98 kJ; 62.88 kcal; FH:1.94 g; SZH:6.38 g; ZS:3.22 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.57 mg; CK:2.24 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;	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:320.20 kJ; 77.19 kcal; FH:2.10 g; SZH:7.45 g; ZS:4.22 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.73 mg; CK:2.19 g;	Fahéjas szilvaleves (1;8;10;12) EN:315.57 kJ; 75.36 kcal; FH:1.27 g; SZH:15.95 g; ZS:0.23 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.99 mg; CK:13.18 g;
	Pulykasült (10;12) EN:718.34 kJ; 173.04 kcal; FH:22.31 g; SZH:0.72 g; ZS:8.94 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.09 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;	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;	Halpogácsa (1;4) EN:1149.71 kJ; 276.53 kcal; FH:19.76 g; SZH:9.16 g; ZS:17.29 g; TZS:2.73 g; SÓ:0.88 mg; CK:0.04 g;	Zöldséges csirkeragu (1;9;12) EN:686.67 kJ; 165.10 kcal; FH:18.56 g; SZH:7.92 g; ZS:6.46 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.93 mg; CK:0.82 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;	Kuszkusz (1) EN:688.40 kJ; 164.92 kcal; FH:5.10 g; SZH:30.97 g; ZS:1.86 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.14 g;	Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:917.43 kJ; 220.52 kcal; FH:4.30 g; SZH:20.26 g; ZS:13.42 g; TZS:3.89 g; SÓ:0.57 mg; CK:1.26 g;	Kapormártás diab. (1;7;12) EN:793.51 kJ; 190.74 kcal; FH:3.15 g; SZH:12.37 g; ZS:14.21 g; TZS:4.77 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.56 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;
	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;	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;	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;	Petrezselymes burgonya (12) EN:526.29 kJ; 126.13 kcal; FH:3.01 g; SZH:24.01 g; ZS:1.74 g; TZS:0.20 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.96 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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestüek.

Prizma CSOPORT

Agha-Varga Hamza

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	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;	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;	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;	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;
	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;	Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 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;	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;	Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:186.82 kJ; 44.60 kcal; FH:3.14 g; SZH:2.24 g; ZS:2.49 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.92 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;		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;			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;	Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;
ebéd	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1019.02 kJ; 244.31 kcal; FH:18.38 g; SZH:26.87 g; ZS:6.84 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.96 mg; CK:2.03 g;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12) EN:598.03 kJ; 143.51 kcal; FH:3.57 g; SZH:18.64 g; ZS:6.01 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.27 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557.09 kJ; 133.72 kcal; FH:3.05 g; SZH:20.07 g; ZS:4.41 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.91 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832.65 kJ; 199.17 kcal; FH:1.95 g; SZH:35.90 g; ZS:4.93 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:31.52 g;
	Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642.14 kJ; 393.75 kcal; FH:9.29 g; SZH:73.35 g; ZS:6.84 g; TZS:0.99 g; SÓ:1.87 mg; CK:5.53 g;	Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12) EN:648.96 kJ; 155.84 kcal; FH:19.44 g; SZH:6.63 g; ZS:5.71 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.24 mg; CK:1.32 g;	Szárnyas vagdaltgolyó* (1;6) EN:1174.80 kJ; 282.35 kcal; FH:11.11 g; SZH:13.13 g; ZS:20.15 g; TZS:3.18 g; SÓ:1.78 mg; CK:1.01 g;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g;	Zöldséges Pad Thai (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12) EN:1378.76 kJ; 330.74 kcal; FH:9.59 g; SZH:56.32 g; ZS:7.20 g; TZS:0.75 g; SÓ:1.57 mg; CK:6.71 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;	Zöldséges kuszkusz (1;7;12) EN:1326.68 kJ; 317.72 kcal; FH:9.73 g; SZH:56.34 g; ZS:5.18 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.51 g;	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:821.66 kJ; 197.44 kcal; FH:4.51 g; SZH:29.38 g; ZS:6.64 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.98 mg; CK:16.29 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;	
	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;		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;	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g;	
	Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;		
uzsonna	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;	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;	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;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:1278.90 kJ; 308.00 kcal; FH:6.02 g; SZH:26.39 g; ZS:19.46 g; TZS:9.80 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.84 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;	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 teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	
		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;	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;		
		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;	Kígyóuborka (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;		

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Farkas Liza Lujza

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
tízórai	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;	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;	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;	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;	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;
	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;	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;	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;	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;	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;
	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;	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;	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;		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;
					Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;
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;	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;	Őszibarackkrémleves rizskrémmel (12) EN:1075.00 kJ; 256.91 kcal; FH:1.95 g; SZH:55.44 g; ZS:2.74 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.01 mg; CK:41.79 g;	Sárgaborsó püréleves (10;12) EN:1175.61 kJ; 281.45 kcal; FH:10.47 g; SZH:37.75 g; ZS:7.91 g; TZS:0.92 g; SÓ:0.77 mg; CK:4.16 g;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:650.43 kJ; 156.84 kcal; FH:4.60 g; SZH:16.19 g; ZS:9.12 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.28 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 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;	Zöldséges-sonkás tészta (9;12) EN:3108.85 kJ; 745.85 kcal; FH:22.89 g; SZH:106.56 g; ZS:24.38 g; TZS:3.31 g; SÓ:3.26 mg; CK:10.87 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;	Sült csirkecomb EN:1078.95 kJ; 259.32 kcal; FH:29.26 g; SZH:0.70 g; ZS:15.40 g; TZS:2.73 g; SÓ:0.82 mg;
	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;	Bazsalikomos-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;	Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 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;
	Ecetes cékla édesítőszerekkel (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;	Főtt burgonya, zóna (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;			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;	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;	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;	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;	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;
	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;	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;	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;
	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;	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;	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;	

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Prizma CSOPORT

Kovács Krisztát
Kovács Zsóka
Támba Vanda

Primusz Laura
Tóth Noémi Dalma

ÉTLAP (Iskola felsős érzékeny)

2026.11.02. - 2026.11.08.

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

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
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;	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:1.18 mg; CK:0.43 g;	Őszibarackkrémleves rizskrémmel (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;	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;	Daragaluska 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;
	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 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;	Zöldséges-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;	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;	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;
	Párolt barna rizs (12) EN:1550.59 kJ; 371.43 kcal; FH:6.07 g; SZH:73.39 g; ZS:5.77 g; TZS:1.08 g; SÓ:1.24 mg; CK:0.64 g;	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;	Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;		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;
	Ecetes cékla édesítőszerekkel (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;	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;			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 zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, dióféle, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.