

Étlap

normál

2026.10.05. - 2026.10.11.



Nyomtatás: 2026.10.01. 6:07

Nyomtatta: Posztosné Prihók
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 10.05	Gyümölcs tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér	Sertésraguleves Kókuszos tejberizs Fahéjszórás Alma	Sertésraguleves Tejbedara Fahéjszórás Alma	Paprikás szalámi Delma margarin Zsemle
Kedd 10.06	Tejeskávé Sajtos kifli	Magyaros burgonyaleves Szárnyas vagdaltgolyó* Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Főtt sertésvirsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Zöldpaprika
Szerda 10.07	Citromos tea Házi citromos halkrém Kenyer félbarna szeletelt Lilahagyma	Fahéjas szilva krémleves Tarhonyás hús Káposztasaláta édesítőszerrel	Fahéjas szilva krémleves Panírozott csirkemell Petrezselymes pároltrisz Káposztasaláta édesítőszerrel	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle
Csütörtök 10.08	Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Paradicsomleves Budapest sertésragu Petrezselymes burgonya	Paradicsomleves Sertéshúsos-zöldséges bulgur Csemege uborka édesítő szerekkel	Ízes levél
Péntek 10.09	Citromos tea Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Lencseleves Aranygaluska dejós Vanília öntet	Lencseleves Parajos ricottás mártás Főtt penne tészta	Pogácsa tökmagos



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.10.05. - 2026.10.11.

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

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
tízórai	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; 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; 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;	Tejleškáv (1;5;7) EN:547.10 kJ, 129.89 kcal; FH:6.34 g; SZH:19.44 g; ZS:3.02 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:19.44 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; 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;	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; Kenyer 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; 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;	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; Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:285.03 kJ, 68.18 kcal; FH:0.36 g; SZH:0.73 g; ZS:7.06 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.09 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; 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;	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; 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; 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; Kígyóborka (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;
uzsonna	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12) EN:322.50 kJ, 78.00 kcal; FH:3.60 g; SZH:0.07 g; ZS:7.05 g; TZS:2.85 g; SÓ:0.60 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; 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; 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;	Zala felvágott EN:307.31 kJ, 73.53 kcal; FH:4.68 g; SZH:0.18 g; ZS:5.97 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.75 mg; CK:0.03 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; Kenyer 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; 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;	Gépsonka Kedvenc ízek EN:196.43 kJ, 46.98 kcal; FH:6.78 g; SZH:0.12 g; ZS:2.13 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.33 mg; CK:0.03 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; Tejles kiörlesű 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;	Ízes levél (1;3;6;7;8;10;11) EN:772.50 kJ, 184.50 kcal; FH:2.70 g; SZH:24.60 g; ZS:8.15 g; TZS:4.35 g; SÓ:0.75 mg; CK:7.70 g;	Pogácsa tökmagos (1;3;5;6;7;8;11) EN:1525.88 kJ, 365.04 kcal; FH:4.92 g; SZH:26.97 g; ZS:26.19 g; TZS:7.16 g; SÓ:1.58 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 zsír: g/adag); S(sav: g/adag); SO(nátrium: mg/adag); F(féregének: 1-Gluten; 2-Rákkélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földim; 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)

2026.10.05. - 2026.10.11.

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

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
ebéd A	Sertésraguleves (1;3;7;9;12) EN:869.42 kJ, 206.62 kcal; FH:9.83 g; SZH:9.41 g; ZS:14.45 g; TZS:4.07 g; SÓ:0.86 mg; CK:1.93 g; Kókuszos tejberizs (5;7;8;11) EN:1972.44 kJ, 471.64 kcal; FH:10.95 g; SZH:82.31 g; ZS:10.67 g; TZS:6.75 g; SÓ:0.36 mg; CK:38.75 g; Fahéjszórás (1;10)	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; 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; Tökfőzelék (1;7;12)	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:971.42 kJ, 232.34 kcal; FH:2.27 g; SZH:41.88 g; ZS:5.74 g; TZS:2.89 g; SÓ:0.72 mg; CK:36.77 g; Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2241.64 kJ, 537.10 kcal; FH:22.28 g; SZH:58.42 g; ZS:23.54 g; TZS:6.66 g; SÓ:1.03 mg; CK:1.43 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12)	Paradisomleves (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; Budapest sertésragu (1;9;12) EN:1209.63 kJ, 290.21 kcal; FH:16.43 g; SZH:7.68 g; ZS:21.39 g; TZS:6.21 g; SÓ:0.82 mg; CK:1.83 g; Petrezselymes burgonya (12)	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:1061.88 kJ, 254.66 kcal; FH:12.66 g; SZH:29.53 g; ZS:9.42 g; TZS:2.71 g; SÓ:0.78 mg; CK:2.27 g; Aranygaluska dejós (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; Vanília öntet (7)
	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;	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;	EN:933.25 kJ, 224.31 kcal; FH:4.54 g; SZH:25.49 g; ZS:11.41 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.76 mg; CK:5.60 g;	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;	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;

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-Glütén; 2-Rákfélék; 3-Téj; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Téj; 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)

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

2026.10.05. - 2026.10.11.

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
ebéd B	Sertésraguleves (1;3;7;9;12) EN:869.42 kJ, 208.62 kcal; SZH:9.41 g; ZS:14.45 g; TZS:4.07 g; SÓ:0.86 mg; CK:1.93 g; Tejbedara (1;7) EN:1348.53 kJ, 321.22 kcal; FH:11.03 g; SZH:54.70 g; ZS:6.47 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.47 mg; CK:34.48 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:12.60 g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.00 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; Főtt sertésvirsli 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; Finomfőzelék (1;7;12) EN:1035.31 kJ, 248.26 kcal; FH:10.11 g; SZH:35.57 g; ZS:7.04 g; TZS:1.21 g; SÓ:1.02 mg; CK:12.79 g; Tejles kiörlesű 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;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:971.42 kJ, 232.34 kcal; FH:2.27 g; SZH:41.88 g; ZS:5.74 g; TZS:2.89 g; SÓ:0.72 mg; CK:36.77 g; Panírozott csirkemell (1;3;6;7) EN:976.00 kJ, 233.60 kcal; FH:11.66 g; SZH:20.90 g; ZS:11.90 g; TZS:1.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.31 g; Petrezselymes párolt rizs (12) EN:1540.24 kJ, 369.31 kcal; FH:6.56 g; SZH:70.50 g; ZS:6.63 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.15 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:0.90 g; SZH:3.30 g; ZS:0.13 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:3.30 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; Sertés húsos-zöldséges bulgur (1;12) EN:2365.77 kJ, 566.69 kcal; FH:24.50 g; SZH:69.92 g; ZS:22.90 g; TZS:6.71 g; SÓ:0.92 mg; CK:2.73 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;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:1061.88 kJ, 254.66 kcal; FH:12.66 g; SZH:29.53 g; ZS:9.42 g; TZS:2.71 g; SÓ:0.78 mg; CK:2.27 g; Parajos ricottás mártás (1;6;7;12) EN:662.05 kJ, 159.51 kcal; FH:6.52 g; SZH:7.97 g; ZS:11.05 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.42 mg; CK:1.29 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(szén: -rát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-C: -ten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halac; 5-Földimogyoró; 6-Szó; -bab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia), 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.10.05. - 2026.10.11.

Vagy Hilden

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

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
ebéd	Sertésráguleves (9;12) EN:1167,98 kJ; 280,17 kcal; FH:13,46 g; SZH:6,57 g; ZS:21,96 g; TZS:6,52 g; SÓ:0,87 mg; CK:1,60 g; Fokhagymás csirkeapró (1;12) EN:740,60 kJ; 178,29 kcal; FH:21,56 g; SZH:3,96 g; ZS:8,40 g; TZS:1,04 g; SÓ:0,85 mg; CK:0,34 g; 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; 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;	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; 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; Tokfőzelék 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; 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;	Fahéjas szilvaleves (1;7;8;10;12) EN:297,96 kJ; 71,09 kcal; FH:1,81 g; SZH:11,20 g; ZS:1,82 g; TZS:1,05 g; SÓ:0,20 mg; CK:9,54 g; Tarhonyáshús (1;3;9;12) EN:2359,24 kJ; 566,17 kcal; FH:21,65 g; SZH:49,67 g; ZS:30,96 g; TZS:7,78 g; SÓ:3,14 mg; CK:1,41 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:83,40 kJ; 19,80 kcal; FH:0,90 g; SZH:3,30 g; ZS:0,13 g; TZS:0,00 g; SÓ:0,02 mg; CK:3,30 g;	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; Budapest pulykaragu (9;12) EN:787,82 kJ; 189,36 kcal; FH:19,23 g; SZH:7,82 g; ZS:9,05 g; TZS:1,75 g; SÓ:0,76 mg; CK:2,59 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;	Lencseleves diab. (9;10;12) EN:737,94 kJ; 177,42 kcal; FH:8,60 g; SZH:20,39 g; ZS:6,78 g; TZS:0,75 g; SÓ:0,81 mg; CK:1,52 g; Roston sült csirkemell (12) EN:701,64 kJ; 169,11 kcal; FH:20,78 g; SZH:0,59 g; ZS:9,24 g; TZS:1,13 g; SÓ:0,28 mg; CK:0,04 g; Gombamártás laktózmentes tejföllel (1;7;10;12) EN:690,08 kJ; 166,43 kcal; FH:5,03 g; SZH:8,88 g; ZS:12,27 g; TZS:2,58 g; SÓ:0,61 mg; CK:0,72 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;

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); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allerg. tények: 1-Glütén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófelek (mandula, mogyoró, diófelek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.10.05. - 2026.10.11.

Piet Ganger

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

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
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;	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;	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;	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;	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;	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;	Toile 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;
	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 (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;	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;	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;	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;
	Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:645.62 kJ, 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Zöldpaprika EN:25.20 kJ, 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g; ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.72 g;	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;	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;	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;
	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;				
ebéd	Sertésraguleves (9;12) EN:1167.98 kJ, 280.17 kcal; FH:13.46 g; SZH:6.57 g; ZS:21.96 g; TZS:6.52 g; SÓ:0.87 mg; CK:1.60 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;	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;	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;	Lencseleves diab. (9;10;12) EN:737.94 kJ, 177.42 kcal; FH:8.60 g; SZH:20.39 g; ZS:6.78 g; TZS:0.75 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.52 g;
	Tejbenz rizstejlel, diab. édesítőszerrel EN:2000.92 kJ, 478.05 kcal; FH:6.10 g; SZH:104.15 g; ZS:4.11 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.81 mg; CK:31.58 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;	Tarhonyás (1;3;9;12) EN:2359.24 kJ, 566.17 kcal; FH:21.65 g; SZH:49.67 g; ZS:30.96 g; TZS:7.78 g; SÓ:3.14 mg; CK:1.41 g;	Budapest pulykaragu (9;12) EN:787.82 kJ, 189.36 kcal; FH:19.23 g; SZH:7.82 g; ZS:9.05 g; TZS:1.75 g; SÓ:0.76 mg; CK:2.59 g;	Roston sült csirkemell (12) EN:701.64 kJ, 169.11 kcal; FH:20.78 g; SZH:0.59 g; ZS:9.24 g; TZS:1.13 g; SÓ:0.28 mg; CK:0.04 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;	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;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:83.40 kJ, 19.80 kcal; FH:0.90 g; SZH:3.30 g; ZS:0.13 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:3.30 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;	Gombamártás laktózmentes tejföllel (1;7;10;12) EN:690.08 kJ, 166.43 kcal; FH:5.03 g; SZH:8.88 g; ZS:12.27 g; TZS:2.58 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.72 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;	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;		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;	

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/é -ag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Gluten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

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

2026.10.05. - 2026.10.11.

Agha-Langa Harezo

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
tízórai	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ, 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g; 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; Tárkonyos szármaguleves (1;3;7;9;10;12) EN:895.04 kJ, 214.67 kcal; FH:13.71 g; SZH:17.58 g; ZS:9.77 g; Tzs:2.69 g; SÓ:0.92 mg; CK:2.24 g; Kókuszos tejberizs (5;7;8;11) EN:1690.66 kJ, 404.26 kcal; FH:9.40 g; SZH:70.55 g; ZS:9.15 g; Tzs:5.79 g; SÓ:0.31 mg; CK:33.22 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; 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;	Tejescsók (1;5;7) EN:522.08 kJ, 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g; ZS:3.01 g; Tzs:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.01 g; 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; 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; Tárkonyos szármaguleves (1;3;7;9;10;12) EN:895.04 kJ, 214.67 kcal; FH:13.71 g; SZH:17.58 g; ZS:9.77 g; Tzs:2.69 g; SÓ:0.92 mg; CK:2.24 g; Kókuszos tejberizs (5;7;8;11) EN:1690.66 kJ, 404.26 kcal; FH:9.40 g; SZH:70.55 g; ZS:9.15 g; Tzs:5.79 g; SÓ:0.31 mg; CK:33.22 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; 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;	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; 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; 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; Fahéjas szilvaleves (1;7;8;10;12) EN:853.94 kJ, 204.24 kcal; FH:1.73 g; SZH:39.16 g; ZS:4.13 g; Tzs:2.07 g; SÓ:0.72 mg; CK:35.33 g; Panírozott csirkemell (1;3;6;7) EN:976.00 kJ, 233.60 kcal; FH:11.66 g; SZH:20.90 g; ZS:11.90 g; Tzs:1.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.31 g; Petrezselymes pároltíz (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; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ, 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g; Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130.96 kJ, 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:2.72 g; Tzs:0.49 g; SÓ:0.22 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ, 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; Tzs:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű zsemle (1) 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;	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; 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; Tzs:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Paradicsom EN:15.00 kJ, 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g; 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:2.07 g; SÓ:1.00 mg; CK:22.29 g; Aprópecsenye (csirke) (1;12) EN:757.33 kJ, 182.36 kcal; FH:15.54 g; SZH:3.39 g; ZS:11.78 g; Tzs:1.83 g; SÓ:0.88 mg; CK:0.29 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; Pogácsa tökmagos (1;3;5;6;7;8;11) EN:1525.88 kJ, 365.04 kcal; FH:4.92 g; SZH:26.97 g; ZS:26.19 g; Tzs:7.16 g; SÓ:1.58 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;	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; 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 kenyér (1) EN:538.02 kJ, 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; Tzs:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ, 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g; Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:910.21 kJ, 218.29 kcal; FH:10.84 g; SZH:25.31 g; ZS:8.06 g; Tzs:2.32 g; SÓ:0.68 mg; CK:1.94 g; Aranygaluska dejós (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; Vanília öntet (7) EN:439.00 kJ, 104.39 kcal; FH:3.73 g; SZH:15.80 g; ZS:2.92 g; Tzs:1.58 g; SÓ:0.17 mg; CK:15.08 g;
ebéd					
uzsonna					

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

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

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
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; Eurofood baromfifrém 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;	Tea 5 les 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; Tauris csirkemell sonka EN:52,40 kJ; 12,40 kcal; FH:3,00 g; SZH:0,52 g; ZS:0,12 g; Tzs:0,04 g; SÓ:0,22 mg; CK:0,04 g; Liga margarín EN:74,00 kJ; 18,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:2,00 g; Tzs:0,60 g; SÓ:0,10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Tea (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; 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 margarín EN:74,00 kJ; 18,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:2,00 g; Tzs:0,60 g; SÓ:0,10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Tea 5 les 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; Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN:292,20 kJ; 69,90 kcal; FH:0,72 g; SZH:2,91 g; ZS:6,12 g; Tzs:0,69 g; SÓ:0,00 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g; 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;	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; 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:1,61 g; Liga margarín 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; 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;
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:495,32 kJ; 118,94 kcal; FH:2,02 g; SZH:20,01 g; ZS:3,37 g; Tzs:0,99 g; SÓ:4,10 mg; CK:1,53 g; Zöldséges apróhús (9;12) EN:1662,13 kJ; 399,05 kcal; FH:18,09 g; SZH:7,58 g; ZS:32,72 g; Tzs:9,26 g; SÓ:1,78 mg; CK:2,22 g; Gluténmentes tarhonya EN:2347,75 kJ; 559,80 kcal; FH:5,40 g; SZH:103,95 g; ZS:12,70 g; Tzs:1,33 g; SÓ:3,13 mg; CK:6,75 g;	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:695,41 kJ; 167,51 kcal; FH:4,75 g; SZH:18,34 g; ZS:8,19 g; Tzs:0,89 g; SÓ:1,35 mg; CK:3,37 g; Borsos tokány (12) EN:1666,48 kJ; 399,79 kcal; FH:19,76 g; SZH:3,63 g; ZS:33,84 g; Tzs:10,19 g; SÓ:2,66 mg; CK:0,67 g; Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1546,51 kJ; 371,77 kcal; FH:8,93 g; SZH:53,12 g; ZS:13,23 g; Tzs:1,47 g; SÓ:2,07 mg; CK:20,90 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;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615,52 kJ; 147,25 kcal; FH:0,92 g; SZH:34,05 g; ZS:0,53 g; Tzs:0,01 g; SÓ:0,01 mg; CK:27,49 g; Zöldséges szárnyasragu (9;12) EN:698,19 kJ; 167,73 kcal; FH:13,61 g; SZH:9,94 g; ZS:8,05 g; Tzs:1,34 g; SÓ:1,41 mg; CK:0,72 g; Párolt barna rizs (12) EN:1421,97 kJ; 340,63 kcal; FH:5,57 g; SZH:67,26 g; ZS:5,31 g; Tzs:0,99 g; SÓ:1,09 mg; CK:0,58 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:297,01 kJ; 71,79 kcal; FH:1,17 g; SZH:5,01 g; ZS:5,15 g; Tzs:0,56 g; SÓ:0,64 mg; CK:1,25 g; Natúr csirkemell EN:535,33 kJ; 128,81 kcal; FH:15,17 g; SZH:4,27 g; ZS:5,63 g; Tzs:0,71 g; SÓ:0,70 mg; CK:0,01 g; Parajmártás (12) EN:453,74 kJ; 109,29 kcal; FH:3,60 g; SZH:11,58 g; ZS:5,36 g; Tzs:0,56 g; SÓ:0,75 mg; CK:1,12 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;	Tiroli gombaleves (9;10;12) EN:677,10 kJ; 163,16 kcal; FH:6,09 g; SZH:15,88 g; ZS:8,30 g; Tzs:0,94 g; SÓ:1,65 mg; CK:0,80 g; Csirkefalatok (10;12) EN:1000,14 kJ; 240,75 kcal; FH:20,67 g; SZH:5,40 g; ZS:15,07 g; Tzs:2,38 g; SÓ:1,80 mg; CK:0,72 g; Cukkinifőzelék (12) EN:723,31 kJ; 174,08 kcal; FH:4,02 g; SZH:21,60 g; ZS:7,90 g; Tzs:0,79 g; SÓ:0,43 mg; CK:2,84 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:0,22 mg; SÓ:0,22 mg; Liga margarín EN:74,00 kJ; 18,00 kcal; FH:0,00 g; SZH:0,00 g; ZS:2,00 g; Tzs:0,60 g; SÓ:0,10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785,40 kJ; 186,20 kcal; FH:2,24 g; SZH:36,40 g; ZS:2,73 g; Tzs:6,30 g; SÓ:0,00 mg; CK:1,61 g;	Kométa 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 margarín 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:0,05 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;	Sonka csirkemell sült Kométa M (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; 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;	

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Ébéd	Hagymaleves (10;12) EN211.73 kJ, 50.87 kcal; FH:0.74 g; SZH:8.22 g; ZS:1.66 g; TZS:0.50 g; SÓ:2.05 mg; CK:0.32 g;	Zöldborsóleves (9;10;12) EN805.11 kJ, 193.97 kcal; FH:5.43 g; SZH:21.17 g; ZS:9.56 g; TZS:1.03 g; SÓ:1.59 mg; CK:3.86 g;	Fahéjas almaleves kr. cukorral (10;12) EN301.04 kJ, 72.02 kcal; FH:0.45 g; SZH:16.61 g; ZS:0.25 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:13.34 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN364.87 kJ, 88.18 kcal; FH:1.50 g; SZH:6.35 g; ZS:6.18 g; TZS:0.67 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.57 g;	Tiroli gombaleves (9;10;12) EN338.54 kJ, 81.59 kcal; FH:3.05 g; SZH:7.92 g; ZS:4.15 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.40 g;
	Zöldséges apróhús (9;12) EN868.75 kJ, 208.59 kcal; FH:9.45 g; SZH:4.09 g; ZS:17.05 g; TZS:4.82 g; SÓ:0.95 mg; CK:1.21 g;	Borsos tokány (12) EN674.44 kJ, 161.77 kcal; FH:8.08 g; SZH:1.43 g; ZS:13.66 g; TZS:4.15 g; SÓ:0.94 mg; CK:0.27 g;	Zöldséges szárnyasragu (9;12) EN814.57 kJ, 195.69 kcal; FH:15.90 g; SZH:11.60 g; ZS:9.39 g; TZS:1.57 g; SÓ:1.66 mg; CK:0.85 g;	Natúr csirkemell EN633.16 kJ, 152.37 kcal; FH:17.70 g; SZH:5.11 g; ZS:6.74 g; TZS:0.84 g; SÓ:0.82 mg; CK:0.01 g;	Csirkefalatok (10;12) EN816.66 kJ, 196.55 kcal; FH:17.21 g; SZH:4.29 g; ZS:12.21 g; TZS:1.93 g; SÓ:1.57 mg; CK:0.57 g;
	Gluténmentes tarhonya EN854.60 kJ, 203.70 kcal; FH:2.00 g; SZH:38.50 g; ZS:4.30 g; TZS:0.45 g; SÓ:1.15 mg; CK:2.50 g;	Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN1155.69 kJ, 277.83 kcal; FH:6.69 g; SZH:39.59 g; ZS:9.93 g; TZS:1.11 g; SÓ:1.48 mg; CK:15.43 g;	Párolt barna rizs (12) EN1550.59 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;	Párajmártás (12) EN226.86 kJ, 54.65 kcal; FH:1.80 g; SZH:5.78 g; ZS:2.69 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.57 g;	Cukkini főzelék (12) EN798.42 kJ, 192.20 kcal; FH:4.37 g; SZH:23.34 g; ZS:8.98 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.53 mg; CK:3.07 g;
		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN785.40 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;		Főtt burgonya, zóna (12) EN431.14 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) EN765.40 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); TKS(zsír: g/adag); TKS(zsír: g/adag); SÓ(ná: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-„akfélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-„; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.