

Étlap

normál

2026.10.12. - 2026.10.18.



Nyomtatás: 2026.10.08. 5:52

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő

10.12

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Sütőtökrémleves
Pirított napraforgómag
Zöldborsós sertésragu
Bulgur

Sütőtökrémleves
Pirított napraforgómag
Temesvári sertésragu
Petrezselymes pároltrizs

Olasz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

10.13

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Magyaros gombaleves
Csirkepörkölt
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros gombaleves
Natúr sertésszelet
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Szerda

10.14

Kakaó
Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Szárazbableves
Vadas sertésragu
Durum főtt tészta köret

Szárazbableves
Pusztapörkölt
szárnyasból*
Csalamádé
édesítőszerrel
Félbarna kenyér

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Csütörtök

10.15

Citromos tea
Tavaszi felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves tésztával
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Tartármártás
Körte

Csontleves tésztával
Halas spagetti
paradicsomos
Reszelt sajt
Körte

Poharas kefir
Kifli

Péntek

10.16

Gyümölcs tea
Mevehagymás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Félbarna kenyér
Mézes puszedli

Tavaszi zöldségleves
Zöldséges sajtmártás*
Gnocchi
Mézes puszedli

Sajtos rúd

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
tízórai	Forrált tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	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;	Kakao (1;5;6;7;8) EN:543.97 kJ; 129.14 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.40 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;	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;
	Virágmező EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 g;	Kenőmáz (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;	Natur vajkrém (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;	Tavaszi felvágott EN:245.10 kJ; 59.10 kcal; FH:3.60 g; SZH:1.02 g; ZS:4.50 g; TZS:1.80 g; SÓ:0.59 mg; CK:0.33 g;	Mevahagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 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;	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;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;
	Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	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;		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;	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;
	Olasz (6;7;9;10) EN:419.83 kJ; 100.44 kcal; FH:4.11 g; SZH:0.09 g; ZS:9.24 g; TZS:3.44 g; SÓ:1.26 mg;	Főtt tojás (3) EN:414.29 kJ; 99.11 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg;	Kockasajt (7) EN:371.70 kJ; 88.90 kcal; FH:4.41 g; SZH:1.54 g; ZS:7.18 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.08 mg; CK:1.54 g;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 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;	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;	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;	
	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;	Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	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;				
uzsonna					

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.10.12. - 2026.10.18.

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

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Ebéd A	Sütlőtökréml leves (1;6;7;8;10;12) EN:759.39 kJ, 182.30 kcal; FH:2.83 g; SZH:25.02 g; ZS:7.77 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.71 mg; CK:7.84 g;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ, 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g;	Szárazbableves (1;3;9;12) EN:1040.78 kJ, 249.66 kcal; FH:12.39 g; SZH:37.27 g; ZS:5.53 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.99 mg; CK:2.10 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:0.52 mg; CK:1.08 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;
	Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:365.50 kJ, 87.44 kcal; FH:3.37 g; SZH:1.85 g; ZS:7.35 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.41 g;	Csirkepörkölt (1;9;12) EN:812.52 kJ, 195.41 kcal; FH:18.30 g; SZH:4.53 g; ZS:11.49 g; TZS:1.89 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.83 g;	Vadas sertésragu (1;7;9;10;12) EN:1768.90 kJ, 424.02 kcal; FH:17.62 g; SZH:16.51 g; ZS:31.69 g; TZS:10.67 g; SÓ:0.97 mg; CK:5.87 g;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1416.32 kJ, 339.50 kcal; FH:17.81 g; SZH:27.56 g; ZS:17.37 g; TZS:1.66 g; SÓ:2.97 mg; CK:0.91 g;	Főtt tojás (3) EN:856.80 kJ, 204.00 kcal; FH:16.20 g; SZH:0.72 g; ZS:14.40 g; TZS:3.73 g; SÓ:0.43 mg;
	Zöldborsós sertésragu (1;10;12) EN:1252.61 kJ, 300.29 kcal; FH:16.29 g; SZH:10.64 g; ZS:21.21 g; TZS:6.45 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.82 g;	Zöldborsó főzelék (1;7;12) EN:869.67 kJ, 213.32 kcal; FH:11.18 g; SZH:29.85 g; ZS:5.27 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.86 mg; CK:1.55 g;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1714.44 kJ, 411.34 kcal; FH:11.88 g; SZH:69.35 g; ZS:9.43 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.05 g;	Petrezselymes burgonya (12) EN:1178.96 kJ, 282.68 kcal; FH:6.59 g; SZH:52.09 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.72 mg; CK:2.11 g;	Parajfőzelék (1;7;12) EN:824.42 kJ, 197.71 kcal; FH:8.10 g; SZH:20.54 g; ZS:9.25 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.91 mg; CK:5.32 g;
	Bulgur (1;12) EN:1512.22 kJ, 362.66 kcal; FH:11.08 g; SZH:68.40 g; ZS:7.20 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.93 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;		Félbarna kenyér (1;6) EN:432.43 kJ, 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g; ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.08 g;	
			Körte EN:398.73 kJ, 95.38 kcal; FH:0.72 g; SZH:21.60 g; ZS:0.54 g; SÓ:0.01 mg; CK:18.36 g;	Mézes puszelli (1;3;6) EN:323.00 kJ, 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:1.90 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g;	

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.10.12. - 2026.10.18.

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

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
ebéd B	Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:759.39 kJ; 182.30 kcal; FH:2.83 g; SZH:25.02 g; ZS:7.77 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.71 mg; CK:7.84 g; Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:365.50 kJ; 87.44 kcal; FH:3.37 g; SZH:1.85 g; ZS:7.35 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.41 g; Temesvári sertésragu (1;7;9;12) EN:1326.56 kJ; 317.81 kcal; FH:14.75 g; SZH:8.01 g; ZS:25.02 g; TZS:8.77 g; SÓ:0.87 mg; CK:2.58 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;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g; Natur sertésszelet (1;12) EN:861.05 kJ; 206.82 kcal; FH:18.42 g; SZH:4.99 g; ZS:12.49 g; TZS:3.08 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.36 g; Tokfőzelék (1;7;12) 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; 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;	Szárazbableves (1;3;9;12) EN:1040.78 kJ; 249.66 kcal; FH:12.39 g; SZH:37.27 g; ZS:5.53 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.99 mg; CK:2.10 g; Pusztapörkölt szárnnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1410.22 kJ; 337.74 kcal; FH:19.67 g; SZH:45.42 g; ZS:8.06 g; TZS:1.83 g; SÓ:1.08 mg; CK:2.60 g; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112.92 kJ; 27.01 kcal; FH:0.78 g; SZH:5.61 g; ZS:0.12 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.79 mg; CK:0.48 g; Félbarna kenyér (1;6) EN:432.43 kJ; 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g; ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.08 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:0.52 mg; CK:1.08 g; Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:2099.00 kJ; 503.00 kcal; FH:23.33 g; SZH:75.12 g; ZS:11.59 g; TZS:1.70 g; SÓ:1.32 mg; CK:13.20 g; Reszelt sajt (7) EN:466.33 kJ; 111.56 kcal; FH:8.31 g; SZH:0.48 g; ZS:8.43 g; TZS:5.36 g; SÓ:0.73 mg; Körte EN:398.73 kJ; 95.38 kcal; FH:0.72 g; SZH:21.60 g; ZS:0.54 g; SÓ:0.01 mg; CK:18.36 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; Zöldséges sajtmarvás* (1;3;6;7;9;10;12) EN:802.16 kJ; 191.66 kcal; FH:10.26 g; SZH:11.89 g; ZS:11.38 g; TZS:5.97 g; SÓ:1.06 mg; CK:5.33 g; Gnocchi (1) EN:1837.00 kJ; 436.50 kcal; FH:11.00 g; SZH:77.50 g; ZS:7.25 g; TZS:0.91 g; SÓ:0.69 mg; CK:2.75 g; Mézes puszelli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:1.90 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 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(zsír: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergén: x: 1-Glutén; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős érzékeny)

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

2026.10.12. - 2026.10.18.

Kedves kislányok!
Kedves szülő-
Támogatónk!

Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:343.41 kJ, 82.18 kcal; FH:0.44 g; SZH:19.30 g; ZS:0.23 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:16.00 g; Borsos Csirkeragu (12) EN:801.89 kJ, 193.17 kcal; FH:20.38 g; SZH:5.60 g; ZS:9.83 g; TZS:1.20 g; SÓ:19.82 mg; CK:0.69 g; Párolt rizs EN:1266.16 kJ, 303.26 kcal; FH:5.77 g; SZH:62.33 g; ZS:3.28 g; TZS:0.50 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.10 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:51.60 kJ, 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.92 g; ZS:0.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.50 g;	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; Sertéssült (10) EN:825.35 kJ, 199.11 kcal; FH:12.65 g; SZH:0.86 g; ZS:16.06 g; TZS:2.96 g; SÓ:1.79 mg; CK:0.13 g; Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:1273.70 kJ, 304.73 kcal; FH:16.22 g; SZH:51.85 g; ZS:3.32 g; TZS:0.32 g; SÓ:2.10 mg; CK:15.29 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;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:444.40 kJ, 106.48 kcal; FH:1.66 g; SZH:21.89 g; ZS:1.32 g; TZS:0.14 g; SÓ:1.27 mg; CK:16.54 g; Rántott sertéskaraj EN:1729.49 kJ, 416.66 kcal; FH:18.76 g; SZH:23.37 g; ZS:27.42 g; TZS:4.61 g; SÓ:2.01 mg; CK:2.30 g; Burgonyapüré (12) EN:1112.88 kJ, 266.48 kcal; FH:5.91 g; SZH:51.53 g; ZS:3.65 g; TZS:0.91 g; SÓ:1.41 mg; CK:4.23 g;	Zöldségleves (9;10;12) EN:432.87 kJ, 103.53 kcal; FH:2.25 g; SZH:22.14 g; ZS:0.42 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.77 mg; CK:1.93 g; Rakott keltáposzta (9;12) EN:2253.18 kJ, 540.93 kcal; FH:18.96 g; SZH:50.11 g; ZS:29.21 g; TZS:6.75 g; SÓ:3.01 mg; CK:3.64 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;	Süttötkrémlives (10;12) EN:574.93 kJ, 138.14 kcal; FH:1.35 g; SZH:21.84 g; ZS:4.98 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.40 mg; CK:9.61 g; Olaszos csirkeragu (10;12) EN:788.44 kJ, 189.82 kcal; FH:20.38 g; SZH:7.01 g; ZS:8.86 g; TZS:1.09 g; SÓ:0.94 mg; CK:0.01 g; Tört burgonya (12) EN:1215.03 kJ, 290.69 kcal; FH:7.75 g; SZH:62.00 g; ZS:0.62 g; TZS:0.08 g; SÓ:1.01 mg; CK:2.48 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;

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

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

2026.10.12. - 2026.10.18.

2026.10.12. - 2026.10.18.

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
tízórai	Tej 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; 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:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ, 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ, 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g; Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 g; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; 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; Finom baromfi párizsi EN:145.60 kJ, 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 g; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; Paradicsom EN:15.00 kJ, 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g;	Tej 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; Harcspástétom zöldsézes (4) EN:418.50 kJ, 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.06 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; 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;
ebéd	Alma-körte gyümölcsleves (10;12) EN:686.82 kJ, 164.35 kcal; FH:0.89 g; SZH:38.61 g; ZS:0.47 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.03 mg; CK:32.02 g; Borsos Csirkeragu (12) EN:653.22 kJ, 157.46 kcal; FH:15.33 g; SZH:4.46 g; ZS:8.63 g; TZS:1.03 g; SÓ:1.97 mg; CK:0.62 g; Párolt rizs EN:1107.88 kJ, 265.36 kcal; FH:5.05 g; SZH:54.54 g; ZS:2.87 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.08 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ, 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;	Daragluska 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; Sertéssült (10) EN:1030.78 kJ, 248.02 kcal; FH:21.04 g; SZH:0.93 g; ZS:17.70 g; TZS:3.95 g; SÓ:1.63 mg; CK:0.11 g; Zöldborsó főzelék új SP (12) EN:1091.75 kJ, 261.20 kcal; FH:13.90 g; SZH:44.44 g; ZS:2.85 g; TZS:0.27 g; SÓ:1.80 mg; CK:13.11 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;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12) EN:848.53 kJ, 203.30 kcal; FH:3.32 g; SZH:41.38 g; ZS:2.65 g; TZS:0.29 g; SÓ:2.54 mg; CK:30.69 g; Rántott sertéskaraj EN:2589.68 kJ, 623.88 kcal; FH:28.11 g; SZH:34.76 g; ZS:41.17 g; TZS:6.91 g; SÓ:3.12 mg; CK:3.52 g; Burgonyapüré (12) EN:987.17 kJ, 236.38 kcal; FH:5.24 g; SZH:45.74 g; ZS:3.22 g; TZS:0.80 g; SÓ:1.20 mg; CK:3.73 g;	Zöldségleves (9;10;12) EN:605.15 kJ, 144.76 kcal; FH:3.27 g; SZH:30.86 g; ZS:0.58 g; TZS:0.06 g; SÓ:2.38 mg; CK:2.92 g; Rakott kelkáposzta (9;12) EN:1931.35 kJ, 463.66 kcal; FH:16.26 g; SZH:42.97 g; ZS:25.05 g; TZS:5.79 g; SÓ:2.58 mg; CK:3.11 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;	Sütitőkrémleves (10;12) EN:1156.59 kJ, 277.89 kcal; FH:2.68 g; SZH:44.09 g; ZS:9.98 g; TZS:1.29 g; SÓ:0.81 mg; CK:19.65 g; Olaszos csirkeragu (10;12) EN:591.34 kJ, 142.37 kcal; FH:15.28 g; SZH:5.26 g; ZS:6.65 g; TZS:0.82 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.01 g; Tört burgonya (12) EN:1019.06 kJ, 249.80 kcal; FH:6.50 g; SZH:52.00 g; ZS:0.52 g; TZS:0.06 g; SÓ:1.01 mg; CK:2.08 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	Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ, 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	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 margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ, 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	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; 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;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ, 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 g; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ, 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;

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

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

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

Agha-Varga Hanna

2026.10.12. - 2026.10.18.

Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
tízórai Forrált tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Vörösméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű 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; Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670.27 kJ; 160.87 kcal; FH:2.51 g; SZH:21.55 g; ZS:7.09 g; TZS:2.09 g; SÓ:0.61 mg; CK:6.81 g; Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Borsos tokány (1;12) EN:731.81 kJ; 175.97 kcal; FH:16.01 g; SZH:5.61 g; ZS:9.86 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.87 mg; CK:1.88 g; Párolt rizs (12) EN:1209.54 kJ; 290.08 kcal; FH:5.05 g; SZH:54.63 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g; Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; 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; 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;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g; Eurofood baromfifrém csirkemáj 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; 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; 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; Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g; Csirkepörkölt (1;9;12) EN:696.45 kJ; 167.48 kcal; FH:15.71 g; SZH:3.90 g; ZS:9.84 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.72 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; 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; Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.11 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:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g; Zöldpaprika EN: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;	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; Natur vajkrém (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; 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; Szárzabbaleves (1;3;9;12) EN:843.05 kJ; 202.21 kcal; FH:10.01 g; SZH:30.23 g; ZS:4.44 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.78 mg; CK:1.71 g; Pusztapörkölt zsályasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1195.46 kJ; 286.29 kcal; FH:16.49 g; SZH:38.92 g; ZS:6.73 g; TZS:1.53 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.25 g; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g; 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; 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; Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g; Kifli (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; 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;	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; Tavaszi felvágott EN:163.40 kJ; 39.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.68 g; ZS:3.00 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.39 mg; CK:0.22 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: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; Csonleves tésztaival (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:0.46 mg; CK:1.08 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; 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; 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; Mézés puszedli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:1.90 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g; Sajtos rúd (1;3;6;7;8) EN:972.30 kJ; 231.70 kcal; FH:16.16 g; SZH:29.75 g; ZS:9.45 g; TZS:4.41 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.19 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; Mevehagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 g; Teljes kiőrlésű kenyér (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; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;
ebéd Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670.27 kJ; 160.87 kcal; FH:2.51 g; SZH:21.55 g; ZS:7.09 g; TZS:2.09 g; SÓ:0.61 mg; CK:6.81 g; Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Borsos tokány (1;12) EN:731.81 kJ; 175.97 kcal; FH:16.01 g; SZH:5.61 g; ZS:9.86 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.87 mg; CK:1.88 g; Párolt rizs (12) EN:1209.54 kJ; 290.08 kcal; FH:5.05 g; SZH:54.63 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g; Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; 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; 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;	Gyümölcs 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; Tavaszi felvágott EN:163.40 kJ; 39.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.68 g; ZS:3.00 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.39 mg; CK:0.22 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: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; Csonleves tésztaival (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:0.46 mg; CK:1.08 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; 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; 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; Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g; Kifli (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; 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;	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; Mevehagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 g; Teljes kiőrlésű kenyér (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; 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;	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; Mevehagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 g; Teljes kiőrlésű kenyér (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; 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;	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; Mevehagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 g; Teljes kiőrlésű kenyér (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; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nát: um: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Általános; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-T-aj; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.10.12. - 2026.10.18.

Piet Csenger

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

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
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; Mini akácmez EN:273.50 kJ, 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 g; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Kigyóborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 g;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ, 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; Tzs:1.65 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ, 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; Tzs:0.18 g; SÓ:0.70 mg; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Kigyóborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 g;	Tej laktoizmentes (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; Laktoizmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ, 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; Tzs:3.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.32 g; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; 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;	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; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Kigyóborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 g;	Tea (12) EN:134.42 kJ, 32.17 kcal; FH:0.06 g; SZH:7.48 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.12 g; Zöldfűszeres laktoizmentes 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; 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; 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;
ebéd	Sütőtökkrémleves (1;6;7;10;12) EN:710.46 kJ, 170.89 kcal; FH:3.47 g; SZH:22.15 g; ZS:7.62 g; Tzs:2.98 g; SÓ:0.62 mg; CK:4.13 g; Zöldborsós sertésragu (1;12) EN:1137.53 kJ, 273.03 kcal; FH:13.82 g; SZH:7.85 g; ZS:20.54 g; Tzs:5.78 g; SÓ:0.60 mg; CK:2.57 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;	Gombaleves diab. LM (1;7;10;12) EN:482.86 kJ, 116.39 kcal; FH:6.10 g; SZH:7.28 g; ZS:6.93 g; Tzs:1.06 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.51 g; Csirkepörkölt (9;12) EN:827.86 kJ, 199.24 kcal; FH:18.17 g; SZH:3.42 g; ZS:12.48 g; Tzs:1.99 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.91 g; Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12) EN:843.73 kJ, 202.88 kcal; FH:7.31 g; SZH:26.01 g; ZS:7.56 g; Tzs:0.85 g; SÓ:0.74 mg; CK:1.12 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;	Zöldszécs szárzabbaleves (1;9;12) EN:823.58 kJ, 197.47 kcal; FH:10.32 g; SZH:30.57 g; ZS:3.61 g; Tzs:0.44 g; SÓ:0.84 mg; CK:2.07 g; Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910.97 kJ, 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g; ZS:13.00 g; Tzs:2.34 g; SÓ:2.59 mg; CK:0.77 g; Tészta köret, durum (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; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112.92 kJ, 27.01 kcal; FH:0.78 g; SZH:5.61 g; ZS:0.12 g; Tzs:0.01 g; SÓ:1.79 mg; CK:0.48 g;	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; Liga margarin EN:74.00 kJ, 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ, 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Kigyóborka (12) EN:18.60 kJ, 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 g; 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; 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; Pefezselymes 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;	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 laktoizmentes 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; 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; 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; Tavaszi zöldszécsleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:340.42 kJ, 82.34 kcal; FH:1.23 g; SZH:5.28 g; ZS:6.17 g; Tzs:0.68 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.36 g; Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ, 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; Tzs:1.87 g; SÓ:0.22 mg; Parajfőzelék, laktoizmentes tejfel (1;7;12) EN:965.12 kJ, 232.12 kcal; FH:9.49 g; SZH:23.49 g; ZS:11.56 g; Tzs:2.68 g; SÓ:1.19 mg; CK:4.68 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;
				Körte EN:398.73 kJ, 95.38 kcal; FH:0.72 g; SZH:21.60 g; ZS:0.54 g; SÓ:0.01 mg; CK:18.36 g;	

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

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.10.12. - 2026.10.18.

vagyis kielégően

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

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
ebéd	Sütőtökkrémleves (1;6;7;10;12) EN:433.60 kJ; 104.08 kcal; FH:1.87 g; SZH:13.46 g; ZS:4.71 g; TZS:1.56 g; SÓ:0.61 mg; CK:2.81 g; Zöldborsós sertésragu (1;12) EN:1137.53 kJ; 273.03 kcal; FH:13.82 g; SZH:7.85 g; ZS:20.54 g; TZS:5.78 g; SÓ:0.60 mg; CK:2.57 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;	Gombaleves diab. LM (1;7;10;12) EN:482.86 kJ; 116.39 kcal; FH:6.10 g; SZH:7.28 g; ZS:6.93 g; TZS:1.06 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.51 g; Csirkepörkölt (9;12) EN:827.86 kJ; 199.24 kcal; FH:18.17 g; SZH:3.42 g; ZS:12.48 g; TZS:1.99 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.91 g; Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12) EN:843.73 kJ; 202.88 kcal; FH:7.31 g; SZH:26.01 g; ZS:7.56 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.74 mg; CK:1.12 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;	Zöldséges szárazbableves (1;9;12) EN:823.58 kJ; 197.47 kcal; FH:10.32 g; SZH:30.57 g; ZS:3.61 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.84 mg; CK:2.07 g; Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910.97 kJ; 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g; ZS:13.00 g; TZS:2.34 g; SÓ:2.59 mg; CK:0.77 g; Tészta köret, durum (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; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112.92 kJ; 27.01 kcal; FH:0.78 g; SZH:5.61 g; ZS:0.12 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.79 mg; CK:0.48 g;	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; 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; 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;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:340.42 kJ; 82.34 kcal; FH:1.23 g; SZH:5.28 g; ZS:6.17 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.36 g; Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg; Parajfőzelék, laktózmentes tejfel (1;7;12) EN:965.12 kJ; 232.12 kcal; FH:9.49 g; SZH:23.49 g; ZS:11.56 g; TZS:2.68 g; SÓ:1.19 mg; CK:4.68 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;

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); SZ(=szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag); Allergén: 1-Glutén; 2-Ráktelék; 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; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.