

Étlap

normál

2026.10.19. - 2026.10.25.



Nyomtatás: 2026.10.15. 7:29

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő

10.19

Forralt tej
Kifli teljes kiőrlésű
Delma margarin

Frankfurti leves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás

Frankfurti leves
Darás metélt
Barack lekvár

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

10.20

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyér félbarna szeletelt
Lilahagyma

Lebbencsleves
Pulyka nuggets tepsiben
sütve
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Lebbencsleves
Sertéspörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi
Delma margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Szerda

10.21

Kakaó
Foszlós kalács

Vajasgaluska leves
Savanyú vetrece
Durum főtt tészta köret
Alma

Vajasgaluska leves
Milánóhúsos makaróni
Reszelt sajt
Alma

Paprikás szalámi
Delma margarin
Kifli teljes kiőrlésű

Csütörtök

10.22

Citromos tea
Ízesített sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Gyümölcsleves
Bácskai rizseshús
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Gyümölcsleves
Natúr sertésszelet
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Túrós bukta

Péntek

10.23



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 alsós normál)

2026.10.19. - 2026.10.25.

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

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
tízórai	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; 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; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g; Körözött (1,5;6;7;8;9;10) EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 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;	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; 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	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; Izesített sajtkrém (7) EN:202.50 kJ; 48.75 kcal; FH:2.70 g; SZH:0.33 g; ZS:4.10 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.28 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; 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;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 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; 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;	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; 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;	Túrós bukta (1;3;5;6;7;8;11) EN:744.50 kJ; 180.00 kcal; FH:3.95 g; SZH:20.00 g; ZS:9.00 g; TZS:5.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.75 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Mőösítést kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szenhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cui:or: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfelek; 3-Tojás; 4-Hé; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.10.19. - 2026.10.25.

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

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
ebéd A	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:1009.62 kJ; 242.58 kcal; FH:10.20 g; SZH:12.26 g; ZS:16.89 g; TZS:5.66 g; SÓ:1.80 mg; CK:2.36 g; Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ; 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:11.81 g; SÓ:1.99 mg; CK:9.36 g; Fahéjszórás (1;10)	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g; Pulyka nuggets tepsiben sütte (1;3;6;7) EN:1122.86 kJ; 269.42 kcal; FH:16.66 g; SZH:10.78 g; ZS:17.74 g; TZS:3.43 g; SÓ:2.21 mg; CK:1.18 g; Lencséfőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g; Tejjes kiórlésű 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;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; Savanyu vetrece (1;3;6;7;9;10;12) EN:4326.18 kJ; 317.73 kcal; FH:14.17 g; SZH:6.73 g; ZS:25.85 g; TZS:9.06 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.53 g; Durum főtt tészta köret (1;3) 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;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 mg; CK:15.52 g; Bacskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2058.59 kJ; 493.37 kcal; FH:16.19 g; SZH:58.84 g; ZS:21.23 g; TZS:6.00 g; SÓ:0.83 mg; CK:0.92 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;	

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-Rákfehérje; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Laktóz; 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; 13-Osillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola alsós normál)

2026.10.19. - 2026.10.25.

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

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Ebéd B	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:1009.62 kJ; 242.58 kcal; FH:10.20 g; SZH:12.26 g; ZS:16.89 g; TZS:5.66 g; SÓ:1.80 mg; CK:2.36 g;	Lebbensleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.86 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 mg; CK:15.52 g;	
	Darás metélt (1;3) EN:1776.22 kJ; 426.71 kcal; FH:10.69 g; SZH:65.77 g; ZS:13.26 g; TZS:1.48 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.01 g;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g;	Milánói húsos makaróni (1;3;8;10;12) EN:2230.45 kJ; 534.75 kcal; FH:19.49 g; SZH:74.78 g; ZS:17.26 g; TZS:3.78 g; SÓ:1.28 mg; CK:9.39 g;	Natúr sertésszelet (1;12) EN:738.05 kJ; 177.28 kcal; FH:15.79 g; SZH:4.28 g; ZS:10.70 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.30 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;	Tejfőles zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 g;	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;	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;	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;	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;	

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-Gluten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

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

2026.10.19. - 2026.10.25.

vasz helyén

ebéd	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
	Frankfurti leves sertéshússal, laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12) EN:1220.72 kJ; 292.57 kcal; FH:13.28 g; SZH:10.05 g; ZS:22.01 g; TZS:7.79 g; SÓ:0.79 mg; CK:2.14 g; Almás mákos tejbeköles (7;12) EN:1490.78 kJ; 356.84 kcal; FH:14.92 g; SZH:43.82 g; ZS:14.61 g; TZS:6.26 g; SÓ:1.01 mg; CK:12.71 g;	Lebbencsleves (1;3;9;12) EN:256.13 kJ; 61.45 kcal; FH:1.59 g; SZH:10.44 g; ZS:1.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.65 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; Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1581.72 kJ; 379.44 kcal; FH:19.04 g; SZH:42.76 g; ZS:14.52 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.77 mg; CK:2.87 g; Teljes kiórlésű 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;	Daragaluska leves Zöldséges sertésragu Tészta köret, durum	Gyümölcsleves diab. Bácskai rizseshús Káposztasaláta édesítőszerrel	
		Alma			

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

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

2026.10.19. - 2026.10.25.

Agha-Varga Hamza

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
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; 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;	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; Körözött (7;10;12) EN:204.16 kJ; 48.71 kcal; FH:3.93 g; SZH:1.13 g; ZS:3.09 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.82 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;	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; 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:2.15 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 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; 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; 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; Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 mg; CK:15.52 g; Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:722.53 kJ; 173.92 kcal; FH:15.62 g; SZH:3.02 g; ZS:11.02 g; TZS:1.76 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.10 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; 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; Túrós bukta (1;3;5;6;7;8;11) EN:744.50 kJ; 180.00 kcal; FH:3.95 g; SZH:20.00 g; ZS:9.00 g; TZS:5.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.75 g;	
ebéd	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12) EN:946.10 kJ; 226.86 kcal; FH:30.20 g; SZH:1.32 g; ZS:11.13 g; TZS:2.31 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.23 g; Pirított burgonya (12) EN:1633.01 kJ; 391.57 kcal; FH:9.00 g; SZH:72.00 g; ZS:6.72 g; TZS:0.75 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.88 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;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g; Pulyka nuggets tepsiben sütte (1;3;6;7) EN:1122.86 kJ; 269.42 kcal; FH:16.66 g; SZH:10.78 g; ZS:17.74 g; TZS:3.49 g; SÓ:2.21 mg; CK:1.18 g; Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g;	Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;12) EN:831.49 kJ; 199.21 kcal; FH:14.66 g; SZH:24.14 g; ZS:4.88 g; TZS:1.15 g; SÓ:1.20 mg; CK:1.08 g; Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ; 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; TZS:9.87 g; SÓ:0.61 mg;		
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; 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;	Finonimo baromfi párizsi EN:145.60 kJ; 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.39 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g; Kigyóuborka (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;	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; 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;		

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-Halaz; 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-Punatestűek.

ÉTLAP (Iskola felsős érzékeny)

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

2026.10.19. - 2026.10.25.

Kövecses Zoltán
Tóth Editné Dalmás
Tóth Editné Dalmás
Tóth Editné Dalmás

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
ebéd	Körteleves kr.cukorral (10;12) EN:436.41 kJ, 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:20.15 g; Lyoni csirkemell SP: (12) EN:616.30 kJ, 148.30 kcal; FH:15.51 g; SZH:6.89 g; ZS:6.45 g; TZS:0.80 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.47 g; Párolt burgonya SP. (12) EN:1894.20 kJ, 454.95 kcal; FH:9.25 g; SZH:74.00 g; ZS:12.74 g; TZS:1.41 g; SÓ:1.81 mg; CK:2.96 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12)	Burgonyaleves (9;10;12) EN:606.00 kJ, 145.64 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.51 g; ZS:4.76 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.68 mg; CK:1.07 g; Párolt sertéskaraj EN:695.33 kJ, 166.73 kcal; FH:18.90 g; SZH:0.36 g; ZS:9.89 g; TZS:2.89 g; SÓ:2.06 mg; Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:364.57 kJ, 87.33 kcal; FH:3.79 g; SZH:15.16 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:1.10 mg; CK:3.22 g; Gluténmentes zsemle (Gergely)	Szárazbableves (9;12) EN:644.75 kJ, 154.83 kcal; FH:7.17 g; SZH:21.58 g; ZS:4.36 g; TZS:0.50 g; SÓ:2.01 mg; CK:1.10 g; Csirkepaprikás, tejmentes (12) EN:1267.36 kJ, 305.38 kcal; FH:18.85 g; SZH:9.45 g; ZS:21.26 g; TZS:2.98 g; SÓ:2.33 mg; CK:2.24 g; Párolt barna rizs (12) EN:1359.02 kJ, 325.47 kcal; FH:5.39 g; SZH:65.17 g; ZS:4.64 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.56 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ, 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Csontleves levestásztával (9;10;12) EN:193.32 kJ, 46.24 kcal; FH:1.25 g; SZH:9.52 g; ZS:0.25 g; TZS:0.02 g; SÓ:1.34 mg; CK:1.27 g; Csirkefalatok (10;12) EN:508.98 kJ, 122.51 kcal; FH:10.75 g; SZH:2.60 g; ZS:7.63 g; TZS:1.21 g; SÓ:1.36 mg; CK:0.36 g; Tökfőzelék (12) EN:618.21 kJ, 148.79 kcal; FH:2.81 g; SZH:19.97 g; ZS:6.25 g; TZS:0.68 g; SÓ:2.41 mg; CK:2.90 g; Gluténmentes zsemle (Gergely)	EN:785.40 kJ, 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
	Narancs EN:311.60 kJ, 74.54 kcal; FH:1.08 g; SZH:15.30 g; ZS:0.36 g; SÓ:0.01 mg; CK:12.96 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-Gluten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek.

Harcos Lino. Lujza

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

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
tízórai	Tej 5 l-es 1.5% (7) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Finomíto baromfi pártísi EN:145.60 kJ; 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; Tzs:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; 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: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:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 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; Lila hagyma (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;	Tej 5 l-es 1.5% (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Sonka csirkemell sűlt Kométa M EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; Tzs:0.49 g; SÓ:0.22 mg; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH: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:3.00 g; Tzs:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; Tzs:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 g; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; Tzs:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	
ebéd	Körtelevés kr. cukorral (10;12) EN:436.41 kJ; 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; Tzs:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:20.15 g; Lyoni csirkemell SP: (12) EN:1677.19 kJ; 403.62 kcal; FH:41.43 g; SZH:19.09 g; ZS:17.78 g; Tzs:2.19 g; SÓ:1.10 mg; CK:1.32 g; Pirított burgonya SP. (12) EN:1469.64 kJ; 352.93 kcal; FH:7.25 g; SZH:58.00 g; ZS:9.58 g; Tzs:1.06 g; SÓ:1.31 mg; CK:2.32 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;	Burgonyaleves (9;10;12) EN:500.41 kJ; 120.26 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.61 g; ZS:3.92 g; Tzs:0.44 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.89 g; Párolt sertéskaraj EN:695.33 kJ; 166.73 kcal; FH:18.90 g; SZH:0.36 g; ZS:9.89 g; Tzs:2.89 g; SÓ:2.06 mg; Kerti főzelék (új SP.) (9;12) EN:690.89 kJ; 165.51 kcal; FH:7.13 g; SZH:28.82 g; ZS:2.19 g; Tzs:0.24 g; SÓ:2.44 mg; CK:6.04 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; Narancs EN:259.66 kJ; 62.11 kcal; FH:0.90 g; SZH:12.75 g; ZS:0.30 g; SÓ:0.01 mg; CK:10.80 g;	Szárzababaleves (9;12) EN:1289.49 kJ; 309.68 kcal; FH:14.32 g; SZH:43.17 g; ZS:8.73 g; Tzs:1.00 g; SÓ:3.99 mg; CK:2.19 g; Csirketaprakás, tejmentes (12) EN:1086.30 kJ; 261.74 kcal; FH:16.15 g; SZH:8.10 g; ZS:16.21 g; Tzs:2.55 g; SÓ:2.00 mg; CK:1.92 g; Párolt barna rizs (12) EN:1189.12 kJ; 284.78 kcal; FH:4.72 g; SZH:57.03 g; ZS:4.06 g; Tzs:0.79 g; SÓ:0.42 mg; CK:0.49 g; Csemege uborka édesítő szerrel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Csontleves levestázzal (9;10;12) EN:365.03 kJ; 87.32 kcal; FH:2.61 g; SZH:17.75 g; ZS:0.49 g; Tzs:0.04 g; SÓ:2.81 mg; CK:2.53 g; Csirketalatok (10;12) EN:998.68 kJ; 240.40 kcal; FH:20.67 g; SZH:5.35 g; ZS:15.06 g; Tzs:2.37 g; SÓ:2.61 mg; CK:0.73 g; Tökfőzelék (12) EN:786.47 kJ; 189.27 kcal; FH:3.60 g; SZH:25.65 g; ZS:7.83 g; Tzs:0.84 g; SÓ:3.02 mg; CK:3.70 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	
uzsonna	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; Tzs:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 g; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g; 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;	Mizo laktómentes öszibarack joghurt (7) EN:574.50 kJ; 136.50 kcal; FH:3.90 g; SZH:21.00 g; ZS:4.05 g; Tzs:2.70 g; SÓ:0.00 mg; CK:19.50 g; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; Tzs:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 g; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; Tzs:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; Tzs:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Harcapástétom zöldfűszeres (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;	

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

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

2026.10.19. - 2026.10.25.

Deen Bongel

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

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
tízórai	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g;	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;	
	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;	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;	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;	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;	
	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;	Vizes zsemle (Főlegvázi 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;	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;	
	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;	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;		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;	
ebéd	Frankfurti leves sertéshússal, laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12) EN:1220.72 kJ; 292.57 kcal; FH:13.28 g; SZH:10.05 g; ZS:22.01 g; TZS:7.79 g; SÓ:0.79 mg; CK:2.14 g;	Lebencsleves (1;3;9;12) EN:256.13 kJ; 61.45 kcal; FH:1.59 g; SZH:10.44 g; ZS:1.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.65 g;	Daragulka leves (1;3;9;10;12) EN:117.37 kJ; 28.12 kcal; FH:0.95 g; SZH:4.80 g; ZS:0.51 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.75 g;	Gyümölcsleves (1;8;10;12) EN:504.26 kJ; 120.94 kcal; FH:0.44 g; SZH:21.81 g; ZS:3.35 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.98 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;	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;	Zöldseges sertésragu (1;9;12) EN:1290.38 kJ; 309.53 kcal; FH:14.44 g; SZH:11.79 g; ZS:22.56 g; TZS:6.64 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.18 g;	Bácskai rizseszűs (9;12) EN:2318.59 kJ; 555.73 kcal; FH:19.65 g; SZH:57.91 g; ZS:27.00 g; TZS:7.80 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.15 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;	Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1581.72 kJ; 379.44 kcal; FH:19.04 g; SZH:42.76 g; ZS:14.52 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.77 mg; CK:2.87 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;	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;	
		Tejles kiörlesű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Alma EN:261.75 kJ; 62.62 kcal; FH:0.72 g; SZH:12.60 g; ZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:18.00 g;		

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-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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.