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

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

Étlap

normál
2026.11.16. - 2026.11.22.

MSZ EN ISO 9001:2001 TANÚSÍTOTT TÁRSASÁG 100 - 0464

Nyomtatás: 2026.11.12. 5:51
Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 11.16	Gyümölcs tea Soproni felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tárkonyos szárnyasraguleves Dejós szórás Metélt főtt tészta Alma	Tárkonyos szárnyasraguleves Gránátos kocka Csemege uborka édesítő szerekkel Alma	Rácsos táska túrós
Kedd 11.17	Tejeskávé Delma margarin Kifli teljes kiőrlésű	Vajasgaluska leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag	Vajasgaluska leves Fokhagymás sertésaprópecsenye Fejtettbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Szerda 11.18	Citromos tea Padlizsánkrém Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) Jégcsapretek	Magyaros gombaleves Temesvári csirkeragu Bulgur	Magyaros gombaleves Húsos rakott burgonya Ecetes cékla édesítőszerekkel	Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Csütörtök 11.19	Forralt tej Eper dzsem Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Kukoricapelyhes csírkemell csíkok Petrezselymes burgonya Csalamádé édesítőszerekkel	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Bácskai rizseshús Csalamádé édesítőszerekkel	Csirkemell sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
Péntek 11.20	Tejeskávé Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tarhonya leves Tonhalas bolognai makaróni Reszelt sajt Müzli szelet	Tarhonya leves Rántott halfilé Párolt rizs Müzli szelet	Kakaós csiga 50g

Prizma CSOPORT Szerethető megoldások

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
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;	Tejeskávé (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;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Tejeskávé (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;
	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:298.62 kJ; 71.43 kcal; FH:4.89 g; SZH:0.06 g; ZS:5.70 g; TZS:2.12 g; SÓ:0.84 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;	Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:203.44 kJ; 48.67 kcal; FH:0.75 g; SZH:1.93 g; ZS:4.17 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.25 g;	Eper dzsem EN:209.40 kJ; 49.80 kcal; FH:0.04 g; SZH:11.80 g; ZS:0.04 g; CK:11.20 g;	Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;	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;		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;	Kenyér 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;
uzsonna	Rácsos táska túrós (1;3;6;7;8) EN:709.50 kJ; 169.50 kcal; FH:4.10 g; SZH:20.25 g; ZS:7.80 g; TZS:3.65 g; SÓ:0.00 mg; CK:5.20 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;	Zala felvágott (9;10) EN:307.31 kJ; 73.52 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;	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:163.04 kJ; 39.01 kcal; FH:6.66 g; SZH:2.10 g; ZS:0.42 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.30 g;	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11) EN:943.50 kJ; 225.00 kcal; FH:4.00 g; SZH:29.50 g; ZS:10.30 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.50 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;	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 kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	
		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;		Kígyóuborka (12) EN:18.60 kJ; 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 g;	

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
ebéd A	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:1009.64 kJ; 242.16 kcal; FH:16.18 g; SZH:18.20 g; ZS:11.42 g; TZS:3.18 g; SÓ:0.95 mg; CK:2.52 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:345.17 kJ; 82.74 kcal; FH:2.37 g; SZH:9.41 g; ZS:3.87 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.98 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;	Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12) EN:575.44 kJ; 138.29 kcal; FH:3.88 g; SZH:10.98 g; ZS:8.70 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.29 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:657.95 kJ; 157.96 kcal; FH:3.57 g; SZH:23.40 g; ZS:5.37 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.04 g;
	Dejós szórás (1;6;11) EN:602.06 kJ; 144.04 kcal; FH:5.24 g; SZH:13.64 g; ZS:7.53 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.39 g;	Húsgombóc (3;12) EN:936.30 kJ; 223.99 kcal; FH:11.57 g; SZH:12.42 g; ZS:14.10 g; TZS:4.96 g; SÓ:0.81 mg; CK:0.06 g;	Temesvári csirkeragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:1009.78 kJ; 242.21 kcal; FH:17.73 g; SZH:10.84 g; ZS:14.07 g; TZS:4.12 g; SÓ:0.96 mg; CK:2.90 g;	Levesgyöngy (1) EN:313.65 kJ; 75.00 kcal; FH:1.20 g; SZH:7.95 g; ZS:4.20 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12) EN:2102.11 kJ; 503.75 kcal; FH:22.99 g; SZH:75.80 g; ZS:11.52 g; TZS:1.70 g; SÓ:1.42 mg; CK:13.88 g;
	Metélt főtt tészta (1;3) EN:1457.70 kJ; 349.55 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:6.76 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.77 mg; CK:0.92 g;	Paradicsommártás (1;9;12) EN:1004.82 kJ; 241.43 kcal; FH:3.04 g; SZH:40.26 g; ZS:7.48 g; TZS:0.85 g; SÓ:1.16 mg; CK:31.50 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;	Kukoricapelyhes csírkemell csíkok (1;3;6;7;9;10;11) EN:1117.20 kJ; 263.20 kcal; FH:22.40 g; SZH:23.80 g; ZS:8.82 g; TZS:1.40 g; SÓ:1.93 mg; CK:0.84 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;
	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;	Főtt burgonya fél adag (12) EN:658.47 kJ; 157.53 kcal; FH:4.20 g; SZH:33.60 g; ZS:0.34 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.71 mg; CK:1.34 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;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320.88 kJ; 76.76 kcal; FH:1.20 g; SZH:11.60 g; ZS:2.80 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.08 mg; CK:5.20 g;
				Csalamádé édesítőszerekkel (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;	

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
ebéd B	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:1009.64 kJ; 242.16 kcal; FH:16.18 g; SZH:18.20 g; ZS:11.42 g; TZS:3.18 g; SÓ:0.95 mg; CK:2.52 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:345.17 kJ; 82.74 kcal; FH:2.37 g; SZH:9.41 g; ZS:3.87 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.98 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;	Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12) EN:575.44 kJ; 138.29 kcal; FH:3.88 g; SZH:10.98 g; ZS:8.70 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.29 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:657.95 kJ; 157.96 kcal; FH:3.57 g; SZH:23.40 g; ZS:5.37 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.04 g;
	Gránátos kocka (1;3;12) EN:2088.58 kJ; 501.12 kcal; FH:13.56 g; SZH:85.30 g; ZS:11.32 g; TZS:1.20 g; SÓ:1.47 mg; CK:2.36 g;	Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1250.63 kJ; 299.82 kcal; FH:15.39 g; SZH:4.47 g; ZS:24.35 g; TZS:7.63 g; SÓ:0.83 mg; CK:0.16 g;	Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:2410.07 kJ; 577.16 kcal; FH:18.88 g; SZH:59.11 g; ZS:28.76 g; TZS:10.32 g; SÓ:0.93 mg; CK:4.53 g;	Levesgyöngy (1) EN:313.65 kJ; 75.00 kcal; FH:1.20 g; SZH:7.95 g; ZS:4.20 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	Rántott halfilé (1;3;4;7) EN:222.00 kJ; 54.00 kcal; ZS:6.00 g; TZS:0.66 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;	Fejtettbab főzelék (1;7;12) EN:1718.30 kJ; 412.12 kcal; FH:17.73 g; SZH:54.86 g; ZS:13.34 g; TZS:3.75 g; SÓ:0.69 mg; CK:8.46 g;	Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:51.60 kJ; 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.92 g; ZS:0.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.50 g;	Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2401.34 kJ; 575.54 kcal; FH:18.91 g; SZH:68.63 g; ZS:24.75 g; TZS:7.00 g; SÓ:0.97 mg; CK:1.06 g;	Párolt rizs (12) EN:1460.17 kJ; 350.15 kcal; FH:6.14 g; SZH:66.34 g; ZS:6.54 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.13 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;	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;		Csalamádé édesítőszerekkel (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;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320.88 kJ; 76.76 kcal; FH:1.20 g; SZH:11.60 g; ZS:2.80 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.08 mg; CK:5.20 g;

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

Farkas Liza Lujza

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
tízórai	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Tej 5 l-es 1.5% (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Tej 5 l-es 1.5% (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Tej 5 l-es 1.5% (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;
	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;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 g;	Finonimo baromfi párizsi EN:145.60 kJ; 35.00 kcal; FH:2.42 g; SZH:0.26 g; ZS:2.72 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.10 g;	Harcsapástétom 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;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:139.74 kJ; 33.66 kcal; FH:2.41 g; SZH:0.05 g; ZS:2.65 g; TZS:1.63 g; SÓ:0.17 mg; CK:0.05 g;
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;
			Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;		
ebéd	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;	Daragaluska leves (9;10;12) EN:650.43 kJ; 156.84 kcal; FH:4.60 g; SZH:16.19 g; ZS:9.12 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.28 g;	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;	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;	Sütőtökkrémleves (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;
	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;	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;	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;	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;	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;
	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;	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;	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;	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;	Tört burgonya (12) EN:1019.06 kJ; 243.80 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;
	Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;	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	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;	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;	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;	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;	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;
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;
		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
		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;		Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős érzékeny)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
ebéd	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;	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;	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;	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;	Sütőtökkrémleves (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;
	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;	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;	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;	Rakott kelkáposzta (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;	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;
	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;	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;	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;	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;	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;
	Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:51.60 kJ; 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.92 g; ZS:0.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.50 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;			

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

Agha-Varga Hamza

Prizma CSOPORT Személyre szabott megoldások

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
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;	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;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Tejeskávé (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;
	Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg;	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;	Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:152.51 kJ; 36.48 kcal; FH:0.56 g; SZH:1.44 g; ZS:3.12 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.18 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;	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;
	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;	Szezámmagos kifli (1;6;7;11) EN:595.45 kJ; 142.45 kcal; FH:4.97 g; SZH:27.74 g; ZS:1.22 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.76 mg;	Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN: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;
	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;		Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;	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;
ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves (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;	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;	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;	Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12) EN:493.23 kJ; 118.53 kcal; FH:3.32 g; SZH:9.41 g; ZS:7.45 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.10 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557.09 kJ; 133.72 kcal; FH:3.05 g; SZH:20.07 g; ZS:4.41 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.91 g;
	Dejós szórás (1;6;11) EN:516.06 kJ; 123.46 kcal; FH:4.50 g; SZH:11.69 g; ZS:6.46 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.19 g;	szárnyashúsgombóc (3;12) EN:469.28 kJ; 112.27 kcal; FH:11.36 g; SZH:11.67 g; ZS:2.29 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.06 g;	Temesvári csirkeragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:896.11 kJ; 214.98 kcal; FH:15.30 g; SZH:9.35 g; ZS:12.81 g; TZS:3.82 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.57 g;	Levesgyöngy (1) EN:209.10 kJ; 50.00 kcal; FH:0.80 g; SZH:5.30 g; ZS:2.80 g; TZS:1.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g;	Tonhalas bolognai makaróni (1;3;4;9;10;12) EN:1839.21 kJ; 441.25 kcal; FH:17.69 g; SZH:63.34 g; ZS:12.60 g; TZS:1.64 g; SÓ:1.14 mg; CK:10.24 g;
	Metélt főtt tészta (1;3) EN:1211.67 kJ; 290.54 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:5.55 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.77 g;	Paradicsommártás (1;9;12) EN:832.58 kJ; 200.07 kcal; FH:2.56 g; SZH:32.87 g; ZS:6.39 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.98 mg; CK:25.36 g;	Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 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;	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;
	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;	Főtt burgonya fél adag (12) EN:564.40 kJ; 135.03 kcal; FH:3.60 g; SZH:28.80 g; ZS:0.29 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.15 g;		Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320.88 kJ; 76.76 kcal; FH:1.20 g; SZH:11.60 g; ZS:2.80 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.08 mg; CK:5.20 g;
uzsonna	Rácsos táska túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:974.40 kJ; 233.10 kcal; FH:4.97 g; SZH:27.58 g; ZS:11.06 g; TZS:5.25 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.35 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;	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;	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;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;11) EN:1155.00 kJ; 275.80 kcal; FH:4.34 g; SZH:35.21 g; ZS:12.53 g; TZS:6.72 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.40 g;
		Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN: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;	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;	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;	
		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;		Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Nagy Hilda

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;10;12) EN:773.56 kJ; 185.31 kcal; FH:14.88 g; SZH:9.17 g; ZS:9.80 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.65 g;	Daragaluska 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;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:374.08 kJ; 90.20 kcal; FH:3.81 g; SZH:7.35 g; ZS:5.01 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.63 g;	Brokkoli leves (1;12) EN:431.41 kJ; 103.79 kcal; FH:6.80 g; SZH:9.06 g; ZS:4.45 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.01 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ; 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g;
	Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1215.77 kJ; 291.60 kcal; FH:9.10 g; SZH:49.51 g; ZS:6.10 g; TZS:0.64 g; SÓ:2.15 mg; CK:2.06 g;	Húspogácsa (10;12) EN:403.24 kJ; 96.47 kcal; FH:12.63 g; SZH:0.43 g; ZS:4.86 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.04 g;	Temesvári csirkeragu (1;7;9;12) EN:1062.51 kJ; 255.07 kcal; FH:21.13 g; SZH:6.97 g; ZS:15.73 g; TZS:4.29 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.63 g;	Kukoricás csirkefalatok (12) EN:829.28 kJ; 199.21 kcal; FH:16.85 g; SZH:10.72 g; ZS:9.80 g; TZS:1.60 g; SÓ:1.17 mg; CK:5.99 g;	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;
	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;	Paradicsommártás édesítőszerrel (1;9;12) EN:1038.16 kJ; 250.44 kcal; FH:4.40 g; SZH:25.08 g; ZS:14.63 g; TZS:1.67 g; SÓ:1.02 mg; CK:8.89 g;	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;	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;	Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (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;
		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;			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;

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Nagy Levente

2026.11.16. - 2026.11.22.

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - HMKIM - Hüvelyesmentes, kímélő

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
ebéd	Köménymag leves (1;10;12) EN:371.40 kJ; 89.74 kcal; FH:1.21 g; SZH:7.29 g; ZS:6.17 g; TZS:0.70 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.31 g;	Daragaluska 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;	Almalé 100% (13) EN:386.00 kJ; 92.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:22.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:22.00 g;	Erőleves (1;9;12) EN:107.55 kJ; 25.72 kcal; FH:1.06 g; SZH:4.94 g; ZS:0.12 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.72 mg; CK:1.24 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ; 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g;
	Gránátos kocka (1;3;12) EN:1518.75 kJ; 365.26 kcal; FH:8.13 g; SZH:51.32 g; ZS:13.91 g; TZS:1.50 g; SÓ:2.03 mg; CK:1.37 g;	Natúr csirkemell (1) EN:767.95 kJ; 184.91 kcal; FH:20.58 g; SZH:5.51 g; ZS:8.89 g; TZS:1.11 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.02 g;	Petrezselymes csirkeragu (1;12) EN:695.99 kJ; 167.34 kcal; FH:21.56 g; SZH:5.40 g; ZS:6.52 g; TZS:0.85 g; SÓ:1.26 mg; CK:0.44 g;	Natúr csirkemell (1) EN:767.95 kJ; 184.91 kcal; FH:20.58 g; SZH:5.51 g; ZS:8.89 g; TZS:1.11 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.02 g;	Pulykavagdalt (1;3;5;6;7;8;12) EN:2044.79 kJ; 493.62 kcal; FH:17.83 g; SZH:29.84 g; ZS:33.53 g; TZS:4.44 g; SÓ:1.53 mg; CK:1.40 g;
	Alma EN:174.50 kJ; 41.75 kcal; FH:0.48 g; SZH:8.40 g; ZS:0.48 g; SÓ:0.01 mg; CK:12.00 g;	Sóska mártás (1;9;12) EN:914.94 kJ; 220.07 kcal; FH:4.51 g; SZH:28.33 g; ZS:9.32 g; TZS:1.02 g; SÓ:0.76 mg; CK:14.70 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;	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;	Parajfőzelék, tejmentes (1;12) EN:1501.92 kJ; 361.42 kcal; FH:8.91 g; SZH:40.01 g; ZS:18.40 g; TZS:2.11 g; SÓ:1.00 mg; CK:5.89 g;
		Sós burgonya (12) EN:431.14 kJ; 103.15 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.00 g; ZS:0.22 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.88 g;			Fehér kenyér (1;6;7) EN:598.20 kJ; 142.80 kcal; FH:5.22 g; SZH:28.80 g; ZS:0.60 g; TZS:0.12 g; SÓ:1.21 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(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Dieta csongor

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
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;	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;
	Kométa soproni felvágott EN:330.90 kJ; 79.80 kcal; FH:3.60 g; SZH:0.84 g; ZS:6.90 g; TZS:2.76 g; SÓ:0.47 mg; CK:0.24 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;	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;	Sonka csirkemell sült Kométa M 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;	Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ; 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; TZS:3.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.32 g;
	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 (Félegyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;	Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;
	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;	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;	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;	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;
	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;			Kígyóuborka (12) EN:18.60 kJ; 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 g;	
ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;10;12) EN:773.56 kJ; 185.31 kcal; FH:14.88 g; SZH:9.17 g; ZS:9.80 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.65 g;	Daragaluska 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;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:374.08 kJ; 90.20 kcal; FH:3.81 g; SZH:7.35 g; ZS:5.01 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.63 g;	Brokkoli leves (1;12) EN:431.41 kJ; 103.79 kcal; FH:6.80 g; SZH:9.06 g; ZS:4.45 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.01 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:254.07 kJ; 60.93 kcal; FH:1.80 g; SZH:10.27 g; ZS:1.34 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.66 g;
	Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1215.77 kJ; 291.60 kcal; FH:9.10 g; SZH:49.51 g; ZS:6.10 g; TZS:0.64 g; SÓ:2.15 mg; CK:2.06 g;	Húspogácsa (10;12) EN:403.24 kJ; 96.47 kcal; FH:12.63 g; SZH:0.43 g; ZS:4.86 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.04 g;	Temesvári csirkeragu (1;7;9;12) EN:1062.51 kJ; 255.07 kcal; FH:21.13 g; SZH:6.97 g; ZS:15.73 g; TZS:4.29 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.63 g;	Kukoricás csirkefalatok (12) EN:829.28 kJ; 199.21 kcal; FH:16.85 g; SZH:10.72 g; ZS:9.80 g; TZS:1.60 g; SÓ:1.17 mg; CK:5.99 g;	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;
	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;	Paradicsommártás (1;9;12) EN:1478.15 kJ; 355.70 kcal; FH:4.40 g; SZH:51.30 g; ZS:14.63 g; TZS:1.67 g; SÓ:1.02 mg; CK:35.11 g;	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;	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;	Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (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;
		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;			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;

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