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

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

Étlap

normál
2026.11.09. - 2026.11.15.

MSZ EN ISO 9001:2001 TANÚSÍTOTT TÁRSASÁG 100 - 0464

Nyomtatás: 2026.11.05. 11:27
Nyomtatta: Posztosné Pribék Tünde

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

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 11.09	Citromos tea Sajtkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér	Húsgaluskaleves Lekváros bukta Alma	Húsgaluskaleves Mák szórás Főtt metélt tészta Alma	Sertés párizsi Delma margarin Zsemle
Kedd 11.10	Vaníliás tej Sajtos kifli	Reszelttésztaleves Füstölt főtt tarja Szárazbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelttésztaleves Natúr sertésszelet Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Kígyóuborka
Szerda 11.11	Citromos tea Főtt tojás Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Zöldpaprika	Csontleves tésztával Currys csirkeragu Petrezselymes burgonya	Csontleves tésztával Csikóstokány Bulgur	Poharas joghurt Kifli teljes kiőrlésű
Csütörtök 11.12	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle	Sárgaborsó krémleves Zsemle kocka Zöldfűszeres sertésragu Petrezselymes pároltrizs Csemege uborka édesítő szerekkel	Sárgaborsó krémleves Zsemle kocka Vadász ragu Petrezselymes burgonya	Libazsír Kenyér félbarna szeletelt Lilahagyma
Péntek 11.13	Tej Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Zöldséges burgonyaleves Krémes parmezános parajos-ricottás ravioli	Zöldséges burgonyaleves Piskóta kocka Csoki öntet	Sajtos pogácsa

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)

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Vaníliás tej (7) EN:472.70 kJ; 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 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;	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;
	Sajtkrém natúr (7) EN:167.25 kJ; 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 g;	Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;	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;	Snidlinges túrókrém (7;10;12) EN:291.05 kJ; 69.53 kcal; FH:3.51 g; SZH:0.63 g; ZS:5.82 g; TZS:2.55 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.51 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: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;		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;	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;
			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;		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;
			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	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:267.37 kJ; 63.97 kcal; FH:3.57 g; SZH:0.06 g; ZS:5.46 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.68 mg;	Gépsonka (6;7;9;10) EN:196.43 kJ; 46.99 kcal; FH:6.78 g; SZH:0.12 g; ZS:2.13 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.33 mg;	Poharas joghurt (7) EN:498.75 kJ; 119.35 kcal; FH:9.19 g; SZH:12.32 g; ZS:3.06 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.31 mg; CK:12.25 g;	Libazsír EN:562.59 kJ; 134.59 kcal; FH:0.07 g; ZS:14.85 g; TZS:4.52 g; SÓ:0.00 mg;	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;
	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;	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;	
	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ; 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 g;		Lilahagyma (12) EN:33.09 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 g;	
		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)

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

2026.11.09. - 2026.11.15.

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd A	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ; 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; ZS:10.54 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.07 g;	Reszelttésztaleves (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ; 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.90 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;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:978.01 kJ; 233.42 kcal; FH:14.51 g; SZH:29.40 g; ZS:3.43 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.56 mg; CK:1.11 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:445.56 kJ; 107.21 kcal; FH:2.11 g; SZH:14.44 g; ZS:4.40 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.10 g;
	Lekváros bukta (1;3;6;7;12) EN:2396.92 kJ; 573.44 kcal; FH:6.35 g; SZH:67.19 g; ZS:30.70 g; TZS:8.18 g; SÓ:1.13 mg;	Füstölt főtt tarja EN:494.42 kJ; 118.28 kcal; FH:9.00 g; SZH:0.18 g; ZS:9.00 g; TZS:3.08 g; SÓ:2.40 mg;	Currys csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:654.56 kJ; 157.03 kcal; FH:19.30 g; SZH:6.75 g; ZS:5.80 g; TZS:3.04 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.65 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:171.30 kJ; 40.98 kcal; FH:1.41 g; SZH:8.55 g; ZS:0.10 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.24 mg; CK:0.09 g;	Krémes parmezános parajos-ricottás ravioli (1;3;6;7;8;10;12) EN:4301.10 kJ; 1021.05 kcal; FH:43.30 g; SZH:155.14 g; ZS:22.67 g; TZS:2.27 g; SÓ:6.23 mg; CK:4.18 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;	Szárazbab főzelék (1;7;12) EN:1609.65 kJ; 386.13 kcal; FH:17.59 g; SZH:48.28 g; ZS:13.46 g; TZS:3.77 g; SÓ:0.83 mg; CK:4.15 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;	Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12) EN:1227.73 kJ; 294.24 kcal; FH:15.44 g; SZH:4.53 g; ZS:23.69 g; TZS:7.56 g; SÓ:0.86 mg; CK:0.73 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;		Petrezselymes pároltrizs (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;	
				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;	

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 Személyre szabott megoldások

ÉTLAP (Iskola felsős normál)

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd B	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ; 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; ZS:10.54 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.07 g;	Reszelttésztaleves (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ; 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.90 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;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:978.01 kJ; 233.42 kcal; FH:14.51 g; SZH:29.40 g; ZS:3.43 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.56 mg; CK:1.11 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:445.56 kJ; 107.21 kcal; FH:2.11 g; SZH:14.44 g; ZS:4.40 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.10 g;
	Mák szórás EN:659.03 kJ; 157.66 kcal; FH:2.87 g; SZH:24.33 g; ZS:5.35 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:21.40 g;	Natúr 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;	Csikóstokány (1;7;9;12) EN:1455.93 kJ; 348.68 kcal; FH:16.31 g; SZH:4.73 g; ZS:29.22 g; TZS:10.43 g; SÓ:0.97 mg; CK:1.22 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:171.30 kJ; 40.98 kcal; FH:1.41 g; SZH:8.55 g; ZS:0.10 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.24 mg; CK:0.09 g;	Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1629.00 kJ; 389.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:75.00 g; ZS:5.00 g; TZS:1.00 g; CK:37.00 g;
	Főtt metélt tészta (1;3) EN:2084.84 kJ; 501.26 kcal; FH:12.25 g; SZH:71.54 g; ZS:18.27 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.08 g;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1388.81 kJ; 333.30 kcal; FH:6.93 g; SZH:45.87 g; ZS:13.14 g; TZS:3.71 g; SÓ:0.73 mg; CK:2.61 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;	Vadász ragu (1;10;12) EN:1120.50 kJ; 268.47 kcal; FH:17.24 g; SZH:5.88 g; ZS:19.42 g; TZS:6.28 g; SÓ:0.99 mg; CK:1.90 g;	Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ; 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.26 mg; CK:28.63 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;		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;	

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

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:658.55 kJ; 158.29 kcal; FH:6.16 g; SZH:6.91 g; ZS:11.67 g; TZS:2.83 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.91 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;	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;	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279.90 kJ; 67.31 kcal; FH:1.47 g; SZH:7.67 g; ZS:3.29 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.14 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:545.39 kJ; 131.16 kcal; FH:2.58 g; SZH:18.43 g; ZS:5.04 g; TZS:0.57 g; SÓ:1.02 mg; CK:0.80 g;
	Tejben rizs (7) EN:1845.01 kJ; 440.83 kcal; FH:5.08 g; SZH:92.61 g; ZS:5.55 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.45 mg; CK:31.13 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;	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;	Aprópecsenye (csirke) (1;12) EN:871.22 kJ; 209.76 kcal; FH:18.13 g; SZH:3.95 g; ZS:13.42 g; TZS:2.10 g; SÓ:1.03 mg; CK:0.34 g;	Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g EN:277.75 kJ; 66.00 kcal; FH:0.13 g; SZH:16.00 g; ZS:0.13 g; CK:15.75 g;
	Almamártás (1;6;8;10;12) EN:353.49 kJ; 84.57 kcal; FH:1.10 g; SZH:19.59 g; ZS:0.14 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.14 mg; CK:12.53 g;	Sárgarépa főzelék (1;7;12) EN:767.24 kJ; 184.51 kcal; FH:4.31 g; SZH:21.20 g; ZS:8.94 g; TZS:1.80 g; SÓ:1.18 mg; CK:5.36 g;	Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802.00 kJ; 192.49 kcal; FH:15.13 g; SZH:9.94 g; ZS:9.69 g; TZS:1.64 g; SÓ:1.05 mg; CK:1.32 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;	Darás metélt (1;3) EN:2740.33 kJ; 658.70 kcal; FH:15.54 g; SZH:97.23 g; ZS:22.82 g; TZS:2.59 g; SÓ:0.69 mg; CK:1.50 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;	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;	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;		

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

Agha-Varga Hamza -

ÉTLAP (Iskola alsós diétás)

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Vaníliás tej (7) EN:472.70 kJ; 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 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: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;	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;
	Sajtkrém natúr (7) EN:167.25 kJ; 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 g;	Natúr 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;	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:175.34 kJ; 41.86 kcal; FH:3.04 g; SZH:1.82 g; ZS:2.42 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.38 mg; CK:0.67 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;	Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Teljes kiőrlésű 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;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;
			Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;		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;		
ebéd	Szárnyasraguleves (1;3;7;9;12) EN:737.13 kJ; 176.97 kcal; FH:12.13 g; SZH:16.00 g; ZS:7.02 g; TZS:1.17 g; SÓ:0.92 mg; CK:1.53 g;	Reszelttésztaleves (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ; 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.90 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:0.48 mg; CK:1.08 g;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:838.31 kJ; 200.08 kcal; FH:12.44 g; SZH:25.19 g; ZS:2.95 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.96 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:381.90 kJ; 91.89 kcal; FH:1.79 g; SZH:12.38 g; ZS:3.77 g; TZS:0.43 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.95 g;
	Ízes bukta 50g (1;3;5;6;8;11) EN:584.00 kJ; 139.00 kcal; FH:5.50 g; SZH:10.00 g; ZS:3.50 g; TZS:7.00 g; CK:11.00 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;	Currys csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:561.05 kJ; 134.60 kcal; FH:16.55 g; SZH:5.79 g; ZS:4.97 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.41 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g;	Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1629.00 kJ; 389.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:75.00 g; ZS:5.00 g; TZS:1.00 g; CK:37.00 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;	Szárazbab főzelék (1;7;12) EN:1379.68 kJ; 330.96 kcal; FH:15.08 g; SZH:41.39 g; ZS:11.53 g; TZS:3.23 g; SÓ:0.72 mg; CK:3.56 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;	Aprópecsenye (csirke) (1;12) EN:757.33 kJ; 182.36 kcal; FH:15.54 g; SZH:3.39 g; ZS:11.78 g; TZS:1.83 g; SÓ:0.88 mg; CK:0.29 g;	Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ; 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.26 mg; CK:28.63 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;		Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g;	
				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	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;	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;	Poharas joghurt (7) EN:498.75 kJ; 119.35 kcal; FH:9.19 g; SZH:12.32 g; ZS:3.06 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.31 mg; CK:12.25 g;	Libazsír EN:562.59 kJ; 134.59 kcal; FH:0.07 g; ZS:14.85 g; TZS:4.52 g; SÓ:0.00 mg;	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;
	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;	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;	
	Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;		Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	
		Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;			

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás)

Piet Csinger

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
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;
	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:279.48 kJ; 67.32 kcal; FH:4.83 g; SZH:0.10 g; ZS:5.30 g; TZS:3.26 g; SÓ:0.34 mg; CK:0.10 g;	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;	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;	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;
	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;	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;	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;		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	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:658.55 kJ; 158.29 kcal; FH:6.16 g; SZH:6.91 g; ZS:11.67 g; TZS:2.83 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.91 g;	Zöldséges reszelttésztaleves (1;3;9;12) EN:528.77 kJ; 127.39 kcal; FH:2.79 g; SZH:13.80 g; ZS:6.60 g; TZS:0.81 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.13 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;	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279.90 kJ; 67.31 kcal; FH:1.47 g; SZH:7.67 g; ZS:3.29 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.14 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:545.39 kJ; 131.16 kcal; FH:2.58 g; SZH:18.43 g; ZS:5.04 g; TZS:0.57 g; SÓ:1.02 mg; CK:0.80 g;
	Rizsfelfújt (1;3;5;6;7;8;12) EN:2829.79 kJ; 677.58 kcal; FH:17.20 g; SZH:122.30 g; ZS:13.89 g; TZS:5.32 g; SÓ:1.02 mg; CK:55.41 g;	Sertéssült EN:908.44 kJ; 218.52 kcal; FH:19.32 g; SZH:0.37 g; ZS:15.45 g; TZS:3.54 g; SÓ:1.07 mg;	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;	Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836.63 kJ; 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.26 g;	Laktózmentes túró Magic Milk (7) EN:210.00 kJ; 50.24 kcal; FH:4.80 g; SZH:1.40 g; ZS:2.80 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.40 g;
	Vegyes gyümölcsmártás laktózmentes tejföllel (1;7;10;12) EN:826.59 kJ; 197.76 kcal; FH:2.32 g; SZH:35.48 g; ZS:4.68 g; TZS:2.07 g; SÓ:0.17 mg; CK:27.60 g;	Fejtettbab főzelék laktózmentes tejföllel (1;7;12) EN:1335.71 kJ; 320.73 kcal; FH:11.42 g; SZH:35.67 g; ZS:14.58 g; TZS:4.06 g; SÓ:0.72 mg; CK:3.78 g;	Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802.00 kJ; 192.49 kcal; FH:15.13 g; SZH:9.94 g; ZS:9.69 g; TZS:1.64 g; SÓ:1.05 mg; CK:1.32 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;	Laktózmentes tejföl (7) EN:263.10 kJ; 62.94 kcal; FH:0.94 g; SZH:1.09 g; ZS:6.06 g; TZS:3.06 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.08 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:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Petrezselymes burgonya (12) EN:526.29 kJ; 126.13 kcal; FH:3.01 g; SZH:24.01 g; ZS:1.74 g; TZS:0.20 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.96 g;	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;	Tészta köret teljes kiőrlésű (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;

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola felsős diétás) Vagy Kilán

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:658.55 kJ; 158.29 kcal; FH:6.16 g; SZH:6.91 g; ZS:11.67 g; TZS:2.83 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.91 g;	Zöldséges reszelttésztaleves (1;3;9;12) EN:528.77 kJ; 127.39 kcal; FH:2.79 g; SZH:13.80 g; ZS:6.60 g; TZS:0.81 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.13 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;	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:279.90 kJ; 67.31 kcal; FH:1.47 g; SZH:7.67 g; ZS:3.29 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.14 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:545.39 kJ; 131.16 kcal; FH:2.58 g; SZH:18.43 g; ZS:5.04 g; TZS:0.57 g; SÓ:1.02 mg; CK:0.80 g;
	Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902.03 kJ; 217.13 kcal; FH:19.49 g; SZH:3.71 g; ZS:13.78 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.90 mg; CK:0.11 g;	Sertéssült EN:908.44 kJ; 218.52 kcal; FH:19.32 g; SZH:0.37 g; ZS:15.45 g; TZS:3.54 g; SÓ:1.07 mg;	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;	Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836.63 kJ; 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.26 g;	Túró (7) EN:172.50 kJ; 41.10 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.60 g; ZS:2.10 g; TZS:1.44 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;
	Bulgur (1) EN:1114.18 kJ; 267.00 kcal; FH:8.60 g; SZH:53.11 g; ZS:3.97 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.70 g;	Fejtettbab főzelék laktózmentes tejföllel (1;7;12) EN:1335.71 kJ; 320.73 kcal; FH:11.42 g; SZH:35.67 g; ZS:14.58 g; TZS:4.06 g; SÓ:0.72 mg; CK:3.78 g;	Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802.00 kJ; 192.49 kcal; FH:15.13 g; SZH:9.94 g; ZS:9.69 g; TZS:1.64 g; SÓ:1.05 mg; CK:1.32 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;	Tejföl (7) EN:350.11 kJ; 83.76 kcal; FH:1.32 g; SZH:1.52 g; ZS:8.00 g; TZS:4.04 g; SÓ:0.04 mg; CK:1.52 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;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Petrezselymes burgonya (12) EN:526.29 kJ; 126.13 kcal; FH:3.01 g; SZH:24.01 g; ZS:1.74 g; TZS:0.20 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.96 g;	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;	Tészta köret teljes kiőrlésű (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;

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

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola alsós érzékeny)

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
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;	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;
	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;	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;	Mini akácméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 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;	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;
	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;	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;
					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;
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:495.32 kJ; 118.94 kcal; FH:2.02 g; SZH:20.01 g; ZS:3.37 g; TZS:0.99 g; SÓ:4.10 mg; CK:1.53 g;	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:695.41 kJ; 167.51 kcal; FH:4.75 g; SZH:18.34 g; ZS:8.19 g; TZS:0.89 g; SÓ:1.35 mg; CK:3.37 g;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:615.52 kJ; 147.25 kcal; FH:0.92 g; SZH:34.05 g; ZS:0.53 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:27.49 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:297.01 kJ; 71.79 kcal; FH:1.17 g; SZH:5.01 g; ZS:5.15 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.64 mg; CK:1.25 g;	Tiroli gombaleves (9;10;12) EN:421.37 kJ; 101.52 kcal; FH:3.79 g; SZH:9.81 g; ZS:5.19 g; TZS:0.58 g; SÓ:1.03 mg; CK:0.50 g;
	Zöldséges apróhús (9;12) EN:1662.13 kJ; 399.05 kcal; FH:18.09 g; SZH:7.58 g; ZS:32.72 g; TZS:9.26 g; SÓ:1.78 mg; CK:2.22 g;	Borsos tokány (12) EN:1666.48 kJ; 399.79 kcal; FH:19.76 g; SZH:3.63 g; ZS:33.84 g; TZS:10.19 g; SÓ:2.66 mg; CK:0.67 g;	Zöldséges szárnyasragu (9;12) EN:698.19 kJ; 167.73 kcal; FH:13.61 g; SZH:9.94 g; ZS:8.05 g; TZS:1.34 g; SÓ:1.41 mg; CK:0.72 g;	Natúr csirkemell EN:535.33 kJ; 128.81 kcal; FH:15.17 g; SZH:4.27 g; ZS:5.63 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.01 g;	Csirkefalatok (10;12) EN:1000.14 kJ; 240.75 kcal; FH:20.67 g; SZH:5.40 g; ZS:15.07 g; TZS:2.38 g; SÓ:1.80 mg; CK:0.72 g;
	Gluténmentes tarhonya EN:2347.75 kJ; 559.80 kcal; FH:5.40 g; SZH:103.95 g; ZS:12.70 g; TZS:1.33 g; SÓ:3.13 mg; CK:6.75 g;	Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1546.51 kJ; 371.77 kcal; FH:8.93 g; SZH:53.12 g; ZS:13.23 g; TZS:1.47 g; SÓ:2.07 mg; CK:20.90 g;	Párolt barna rizs (12) EN:1421.97 kJ; 340.63 kcal; FH:5.57 g; SZH:67.26 g; ZS:5.31 g; TZS:0.99 g; SÓ:1.09 mg; CK:0.58 g;	Parajmártás (12) EN:453.74 kJ; 109.29 kcal; FH:3.60 g; SZH:11.58 g; ZS:5.36 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.12 g;	Cukkinifőzelék (12) EN:723.31 kJ; 174.08 kcal; FH:4.02 g; SZH:21.60 g; ZS:7.90 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.43 mg; CK:2.84 g;
		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;		Főtt burgonya, zóna (12) EN:862.28 kJ; 206.29 kcal; FH:5.50 g; SZH:44.00 g; ZS:0.44 g; TZS:0.05 g; SÓ:1.20 mg; CK:1.76 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
uzsonna	Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg;	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;	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;	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;	Mizo laktózmentes őszibarack 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;
	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;	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;		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;	

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)

2026.11.09. - 2026.11.15.

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

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd	Hagymaleves (10;12) EN:211.73 kJ; 50.87 kcal; FH:0.74 g; SZH:8.22 g; ZS:1.66 g; TZS:0.50 g; SÓ:2.05 mg; CK:0.32 g;	Zöldborsóleves (9;10;12) EN:805.11 kJ; 193.97 kcal; FH:5.43 g; SZH:21.17 g; ZS:9.56 g; TZS:1.03 g; SÓ:1.59 mg; CK:3.86 g;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12) EN:301.04 kJ; 72.02 kcal; FH:0.45 g; SZH:16.61 g; ZS:0.25 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:13.34 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12) EN:364.87 kJ; 88.18 kcal; FH:1.50 g; SZH:6.35 g; ZS:6.18 g; TZS:0.67 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.57 g;	Tiroli gombaleves (9;10;12) EN:421.37 kJ; 101.52 kcal; FH:3.79 g; SZH:9.81 g; ZS:5.19 g; TZS:0.58 g; SÓ:1.03 mg; CK:0.50 g;
	Zöldséges apróhús (9;12) EN:868.75 kJ; 208.59 kcal; FH:9.45 g; SZH:4.09 g; ZS:17.05 g; TZS:4.82 g; SÓ:0.95 mg; CK:1.21 g;	Borsos tokány (12) EN:674.44 kJ; 161.77 kcal; FH:8.08 g; SZH:1.43 g; ZS:13.66 g; TZS:4.15 g; SÓ:0.94 mg; CK:0.27 g;	Zöldséges szárnyasragu (9;12) EN:814.57 kJ; 195.69 kcal; FH:15.90 g; SZH:11.60 g; ZS:9.39 g; TZS:1.57 g; SÓ:1.66 mg; CK:0.85 g;	Natúr csirkemell EN:633.16 kJ; 152.37 kcal; FH:17.70 g; SZH:5.11 g; ZS:6.74 g; TZS:0.84 g; SÓ:0.82 mg; CK:0.01 g;	Csirkefalatok (10;12) EN:816.66 kJ; 196.55 kcal; FH:17.21 g; SZH:4.29 g; ZS:12.21 g; TZS:1.93 g; SÓ:1.57 mg; CK:0.57 g;
	Gluténmentes tarhonya EN:854.60 kJ; 203.70 kcal; FH:2.00 g; SZH:38.50 g; ZS:4.30 g; TZS:0.45 g; SÓ:1.15 mg; CK:2.50 g;	Paradicsomos káposzta főzelék (10;12) EN:1155.69 kJ; 277.83 kcal; FH:6.69 g; SZH:39.59 g; ZS:9.93 g; TZS:1.11 g; SÓ:1.48 mg; CK:15.43 g;	Párolt barna rizs (12) EN:1550.59 kJ; 371.43 kcal; FH:6.07 g; SZH:73.39 g; ZS:5.77 g; TZS:1.08 g; SÓ:1.24 mg; CK:0.64 g;	Parajmártás (12) EN:226.86 kJ; 54.65 kcal; FH:1.80 g; SZH:5.78 g; ZS:2.69 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.57 g;	Cukkinifőzelék (12) EN:798.42 kJ; 192.20 kcal; FH:4.37 g; SZH:23.34 g; ZS:8.98 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.53 mg; CK:3.07 g;
		Gluténmentes zsemle (Gergely) 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 burgonya, zóna (12) EN:431.14 kJ; 103.15 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.00 g; ZS:0.22 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.88 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;

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