

NV Közétkeztető Kft.

Adószám: 23598500-2-14

Kaposfő Iskolakonyha

Menü: **A menü**

13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: Felső (11-14 év)



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tea (gyümölcs) Sárgarépás sajtkrém {7!} Vizes zsemle {1!} <p>- Tea (gyümölcs) energia (Joule): 141,491 kJ; energia (kalória): 33,795 kcal; zsír: 0,015 g; szénhidrát: 8,240 g; cukor: 8,238 g; kalcium: 0,773 mg; fehérje (össz): 0,075 g</p> <p>- Sárgarépás sajtkrém {7!} energia (Joule): 377,693 kJ; energia (kalória): 90,190 kcal; zsír: 0,888 g; zsírsav: 0,012 g; szénhidrát: 3,048 g; cukor: 0,649 g; só: 0,544 g; kalcium: 171,200 mg; fehérje (össz): 4,128 g; tejsav: 171,200 mg</p> <p>- Vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450,160 kJ; energia (kalória): 109,669 kcal; zsír: 0,832 g; szénhidrát: 21,268 g; cukor: 0,780 g; fehérje (össz): 3,640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kakaós csiga {1!, 7!} <p>- Tej {7!} energia (Joule): 507,500 kJ; energia (kalória): 121,214 kcal; zsír: 3,750 g; szénhidrát: 13,250 g; cukor: 285,000 mg; fehérje (össz): 8,500 g; tejsav: 285,000 mg</p> <p>- Kakaós csiga {1!, 7!} energia (Joule): 1075,360 kJ; energia (kalória): 256,645 kcal; zsír: 12,480 g; szénhidrát: 29,120 g; cukor: 3,568 g; fehérje (össz): 3,568 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea (gyümölcs) Kenőmájás Teljeskiőrlésű zsemle {1!} Paprika <p>- Tea (gyümölcs) energia (Joule): 141,491 kJ; energia (kalória): 33,795 kcal; zsír: 0,015 g; szénhidrát: 8,240 g; cukor: 8,238 g; kalcium: 0,773 mg; fehérje (össz): 0,075 g</p> <p>- Kenőmájás energia (Joule): 422,000 kJ; energia (kalória): 100,512 kcal; zsír: 8,854 g; zsírsav: 7,864 g; szénhidrát: 0,096 g; só: 0,888 g; koleszterin: 71,880 mg; fehérje (össz): 5,098 g</p> <p>- Teljeskiőrlésű zsemle {1!} energia (Joule): 1055,900 kJ; energia (kalória): 251,983 kcal; zsír: 1,500 g; zsírsav: 0,820 g; szénhidrát: 40,900 g; cukor: 0,850 g; só: 1,281 g; fehérje (össz): 16,590 g</p> <p>- Paprika energia (Joule): 26,880 kJ; energia (kalória): 6,420 kcal; szénhidrát: 0,368 g; fehérje (össz): 0,320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea (gyümölcs) Főtt tojáskarika {3!} Margarin csészés(20%-os) Vizes zsemle {1!} Kigyóborka <p>- Tea (gyümölcs) energia (Joule): 141,491 kJ; energia (kalória): 33,795 kcal; zsír: 0,015 g; szénhidrát: 8,240 g; cukor: 8,238 g; kalcium: 0,773 mg; fehérje (össz): 0,075 g</p> <p>- Főtt tojáskarika {3!} energia (Joule): 414,300 kJ; energia (kalória): 98,654 kcal; zsír: 7,200 g; zsírsav: 5,556 g; szénhidrát: 0,368 g; cukor: 0,368 g; kalcium: 20,400 mg; fehérje (össz): 8,100 g</p> <p>- Margarin csészés(20%-os) energia (Joule): 118,400 kJ; energia (kalória): 28,279 kcal; zsír: 3,200 g; só: 0,112 g; tejsav: 0,960 g</p> <p>- Vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450,160 kJ; energia (kalória): 109,669 kcal; zsír: 0,832 g; szénhidrát: 21,268 g; cukor: 0,780 g; fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>- Kigyóborka energia (Joule): 15,725 kJ; energia (kalória): 3,756 kcal; zsír: 0,032 g; szénhidrát: 0,544 g; cukor: 0,544 g; fehérje (össz): 0,320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea (gyümölcs) Kefires túró {7!} Vizes zsemle {1!} Póréhagyma <p>- Tea (gyümölcs) energia (Joule): 141,491 kJ; energia (kalória): 33,795 kcal; zsír: 0,015 g; szénhidrát: 8,240 g; cukor: 8,238 g; kalcium: 0,773 mg; fehérje (össz): 0,075 g</p> <p>- Kefires túró {7!} energia (Joule): 172,425 kJ; energia (kalória): 41,183 kcal; zsír: 2,094 g; zsírsav: 0,275 g; szénhidrát: 1,302 g; cukor: 0,414 g; só: 0,437 g; kalcium: 10,800 mg; fehérje (össz): 4,194 g; tejsav: 10,800 mg</p> <p>- Vizes zsemle {1!} energia (Joule): 450,160 kJ; energia (kalória): 109,669 kcal; zsír: 0,832 g; szénhidrát: 21,268 g; cukor: 0,780 g; fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>- Póréhagyma energia (Joule): 6,400 kJ; energia (kalória): 1,529 kcal; zsír: 0,012 g; szénhidrát: 0,036 g; cukor: 0,252 g; kalcium: 3,489 mg; fehérje (össz): 0,088 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Rizsleves {12!} Paprikás sertésszelet {1!, 7!} Szarvacska tészta {1!, 3!} <p>- Rizsleves {12!} energia (Joule): 503,869 kJ; energia (kalória): 120,345 kcal; zsír: 8,122 g; zsírsav: 7,279 g; szénhidrát: 10,150 g; cukor: 2,328 g; só: 0,639 g; kalcium: 9,376 mg; fehérje (össz): 1,412 g</p> <p>- Paprikás sertésszelet {1!, 7!} energia (Joule): 1429,299 kJ; energia (kalória): 341,385 kcal; zsír: 15,530 g; zsírsav: 5,068 g; szénhidrát: 27,171 g; cukor: 0,316 g; só: 0,811 g; kalcium: 40,160 mg; fehérje (össz): 22,322 g; tejsav: 26,400 mg</p> <p>- Szarvacska tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1525,750 kJ; energia (kalória): 364,422 kcal; zsír: 9,854 g; zsírsav: 7,234 g; szénhidrát: 58,880 g; só: 0,958 g; fehérje (össz): 9,760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Magyaros burgonyaleves {1!, 12!} Sült virsli Babfőzelék {1!, 7!} Félbarna kenyér {1!} <p>- Magyaros burgonyaleves {1!, 12!} energia (Joule): 963,430 kJ; energia (kalória): 230,111 kcal; zsír: 6,207 g; zsírsav: 5,218 g; szénhidrát: 37,540 g; cukor: 2,328 g; só: 0,639 g; kalcium: 14,448 mg; fehérje (össz): 5,384 g</p> <p>- Sült virsli energia (Joule): 660,352 kJ; energia (kalória): 157,723 kcal; zsír: 13,597 g; zsírsav: 1,447 g; szénhidrát: 8,120 g; só: 3,000 g; koleszterin: 43,200 mg; fehérje (össz): 7,596 g</p> <p>- Sült virsli energia (Joule): 660,352 kJ; energia (kalória): 157,723 kcal; zsír: 13,597 g; zsírsav: 1,447 g; szénhidrát: 8,120 g; só: 3,000 g; koleszterin: 43,200 mg; fehérje (össz): 7,596 g</p> <p>- Babfőzelék {1!, 7!} energia (Joule): 1541,374 kJ; energia (kalória): 368,151 kcal; zsír: 9,360 g; zsírsav: 5,964 g; szénhidrát: 46,796 g; cukor: 0,105 g; só: 0,840 g; kalcium: 28,480 mg; fehérje (össz): 16,428 g; tejsav: 26,400 mg</p> <p>- Félbarna kenyér {1!} energia (Joule): 691,840 kJ; energia (kalória): 165,243 kcal; zsír: 0,640 g; szénhidrát: 33,472 g; só: 0,960 g; kalcium: 12,600 mg; fehérje (össz): 6,272 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarhonyaleves {1!, 3!, 12!} Budapest sertésragu {1!} Párolt rizs <p>- Tarhonyaleves {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 770,879 kJ; energia (kalória): 184,121 kcal; zsír: 7,455 g; zsírsav: 5,555 g; szénhidrát: 24,591 g; cukor: 1,880 g; só: 0,888 g; kalcium: 3,648 mg; fehérje (össz): 3,911 g</p> <p>- Budapest sertésragu {1!} energia (Joule): 1093,031 kJ; energia (kalória): 261,067 kcal; zsír: 15,579 g; zsírsav: 7,234 g; szénhidrát: 5,584 g; só: 0,823 g; kalcium: 42,920 mg; koleszterin: 136,800 mg; fehérje (össz): 22,216 g</p> <p>- Párolt rizs energia (Joule): 1327,580 kJ; energia (kalória): 317,111 kcal; zsír: 4,232 g; zsírsav: 3,617 g; szénhidrát: 62,000 g; só: 0,939 g; fehérje (össz): 6,400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas almaleves {1!, 7!} Sült csirkecomb Kukoricás rizs {12!} <p>- Fahéjas almaleves {1!, 7!} energia (Joule): 858,919 kJ; energia (kalória): 205,148 kcal; zsír: 4,214 g; zsírsav: 0,603 g; szénhidrát: 30,244 g; cukor: 14,781 g; só: 0,241 g; kalcium: 35,200 mg; fehérje (össz): 2,355 g; tejsav: 35,200 mg</p> <p>- Sült csirkecomb energia (Joule): 1219,518 kJ; energia (kalória): 291,275 kcal; zsír: 16,320 g; zsírsav: 7,234 g; szénhidrát: 0,390 g; só: 0,735 g; koleszterin: 136,800 mg; fehérje (össz): 33,500 g</p> <p>- Kukoricás rizs {12!} energia (Joule): 1549,020 kJ; energia (kalória): 369,978 kcal; zsír: 6,637 g; zsírsav: 5,639 g; szénhidrát: 68,072 g; só: 0,639 g; fehérje (össz): 8,204 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csirkegyúlas {1!, 12!} Túrógombóc tejföllel {1!, 7!} <p>- Csirkegyúlas {1!, 12!} energia (Joule): 1108,470 kJ; energia (kalória): 264,754 kcal; zsír: 8,017 g; zsírsav: 7,322 g; szénhidrát: 29,000 g; cukor: 1,296 g; só: 0,798 g; kalcium: 15,720 mg; koleszterin: 31,680 mg; fehérje (össz): 16,154 g</p> <p>- Túrógombóc tejföllel {1!, 7!} energia (Joule): 2219,532 kJ; energia (kalória): 530,150 kcal; zsír: 11,853 g; zsírsav: 5,964 g; szénhidrát: 91,256 g; cukor: 15,584 g; só: 0,939 g; kalcium: 17,889 mg; fehérje (össz): 13,812 g; tejsav: 17,889 mg</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Pulykasonka Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Jégcsapretek <p>- Pulykasonka energia (Joule): 143,040 kJ; energia (kalória): 34,165 kcal; zsír: 0,540 g; szénhidrát: 0,320 g; fehérje (össz): 6,720 g</p> <p>- Margarin csészés(20%-os) energia (Joule): 118,400 kJ; energia (kalória): 28,279 kcal; zsír: 3,200 g; só: 0,112 g; tejsav: 0,960 g</p> <p>- Teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 629,370 kJ; energia (kalória): 150,322 kcal; zsír: 0,420 g; szénhidrát: 31,820 g; só: 0,819 g; kalcium: 24,500 mg; fehérje (össz): 4,589 g</p> <p>- Jégcsapretek energia (Joule): 18,880 kJ; energia (kalória): 4,509 kcal; zsír: 0,032 g; zsírsav: 0,029 g; szénhidrát: 0,842 g; fehérje (össz): 0,352 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Löncs felvágott Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Kigyóborka <p>- Löncs felvágott energia (Joule): 351,040 kJ; energia (kalória): 83,845 kcal; zsír: 7,040 g; zsírsav: 6,338 g; szénhidrát: 0,640 g; só: 0,288 g; fehérje (össz): 4,416 g</p> <p>- Margarin csészés(20%-os) energia (Joule): 118,400 kJ; energia (kalória): 28,279 kcal; zsír: 3,200 g; só: 0,112 g; tejsav: 0,960 g</p> <p>- Teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 629,370 kJ; energia (kalória): 150,322 kcal; zsír: 0,420 g; szénhidrát: 31,820 g; só: 0,819 g; kalcium: 24,500 mg; fehérje (össz): 4,589 g</p> <p>- Kigyóborka energia (Joule): 15,725 kJ; energia (kalória): 3,756 kcal; zsír: 0,032 g; szénhidrát: 0,544 g; cukor: 0,544 g; fehérje (össz): 0,320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alma Kifli {1!} <p>- Alma energia (Joule): 174,480 kJ; energia (kalória): 41,874 kcal; zsír: 0,480 g; szénhidrát: 8,400 g; cukor: 8,400 g; fehérje (össz): 0,480 g</p> <p>- Kifli {1!} energia (Joule): 479,640 kJ; energia (kalória): 114,360 kcal; zsír: 9,234 g; szénhidrát: 23,940 g; só: 0,562 g; kalcium: 8,820 mg; fehérje (össz): 3,948 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Párizsi felvágott Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Paprika <p>- Párizsi felvágott energia (Joule): 294,490 kJ; energia (kalória): 70,316 kcal; zsír: 5,824 g; szénhidrát: 0,064 g; só: 0,648 g; fehérje (össz): 3,208 g</p> <p>- Margarin csészés(20%-os) energia (Joule): 118,400 kJ; energia (kalória): 28,279 kcal; zsír: 3,200 g; só: 0,112 g; tejsav: 0,960 g</p> <p>- Teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 629,370 kJ; energia (kalória): 150,322 kcal; zsír: 0,420 g; szénhidrát: 31,820 g; só: 0,819 g; kalcium: 24,500 mg; fehérje (össz): 4,589 g</p> <p>- Paprika energia (Joule): 26,880 kJ; energia (kalória): 6,420 kcal; szénhidrát: 0,368 g; fehérje (össz): 0,320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gombás felvágott Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Jégcsapretek <p>- Gombás felvágott energia (Joule): 418,640 kJ; energia (kalória): 101,156 kcal; zsír: 4,572 g; szénhidrát: 0,768 g; fehérje (össz): 3,288 g</p> <p>- Margarin csészés(20%-os) energia (Joule): 118,400 kJ; energia (kalória): 28,279 kcal; zsír: 3,200 g; só: 0,112 g; tejsav: 0,960 g</p> <p>- Teljeskiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 629,370 kJ; energia (kalória): 150,322 kcal; zsír: 0,420 g; szénhidrát: 31,820 g; só: 0,819 g; kalcium: 24,500 mg; fehérje (össz): 4,589 g</p> <p>- Jégcsapretek energia (Joule): 18,880 kJ; energia (kalória): 4,509 kcal; zsír: 0,032 g; zsírsav: 0,029 g; szénhidrát: 0,842 g; fehérje (össz): 0,352 g</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5346.8770 kJ energia (kalória): 1277.0790 kcal zsír: 45.4510 g zsírsav: 19.6230 g szénhidrát: 161.8430 g cukor: 11.5300 g só: 4.6630 g kalcium: 246.0090 mg telített zsírsav: 0.9600 g fehérje (össz): 53.0080 g tejsav: 197.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6554.3910 kJ energia (kalória): 1565.4890 kcal zsír: 56.7260 g zsírsav: 18.0650 g szénhidrát: 193.4010 g cukor: 2.9770 g só: 7.0660 g kalcium: 363.2280 mg telített zsírsav: 0.9600 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 57.0070 g tejsav: 311.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5491.1610 kJ energia (kalória): 1311.5430 kcal zsír: 38.5290 g zsírsav: 25.0100 g szénhidrát: 183.6910 g cukor: 18.9680 g só: 5.1630 g kalcium: 62.1610 mg koleszterin: 228.4800 mg fehérje (össz): 52.9380 g</p>	<p>energia (Joule): 5845.5660 kJ energia (kalória): 1396.1910 kcal zsír: 47.8940 g zsírsav: 18.6320 g szénhidrát: 171.6320 g cukor: 23.9030 g só: 4.0860 g kalcium: 80.9210 mg telített zsírsav: 1.9200 g koleszterin: 136.0000 mg fehérje (össz): 64.9210 g tejsav: 35.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5322.8680 kJ energia (kalória): 1271.3460 kcal zsír: 31.8570 g zsírsav: 12.6900 g szénhidrát: 184.6400 g cukor: 26.1840 g só: 3.5850 g kalcium: 72.9690 mg telített zsírsav: 0.9600 g koleszterin: 31.6800 mg fehérje (össz): 46.3100 g tejsav: 28.4000 mg</p>		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rakétek és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (bekerült a laktoz is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				