**NV Közétkeztető Kft.**

Adószám: 23598500-2-14

Kaposfő Iskolakonyha

Menü: **A menü**

19. hét (2025-05-05 - 2025-05-11)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!

| Étkezés | Hétfő<br>2025.05.05. | Kedd<br>2025.05.06. | Szerda<br>2025.05.07. | Csütörtök<br>2025.05.08. | Péntek<br>2025.05.09. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | · Tea (gyümölcs)<br>· Sajtos párizsi {7!}<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>· Teljeskiőrlésű zsemle {1!}<br>· Kígyóuborka<br><br>· Tea (gyümölcs)<br>energia (Joule): 132.647 kJ; energia (kalória): 31.683 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 7.726 g; cukor: 7.724 g; kalcium: 0.725 mg; fehérje (össz): 0.071 g<br>· Sajtos párizsi {7!}<br>energia (Joule): 294.900 kJ; energia (kalória): 70.436 kcal; zsír: 5.400 g; szénhidrát: 1.500 g; fehérje (össz): 3.900 g<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; só: 0.105 g; telített zsírsav: 0.900 g<br>· Teljeskiőrlésű zsemle {1!}<br>energia (Joule): 1055.000 kJ; energia (kalória): 251.983 kcal; zsír: 1.500 g; zsírsav: 0.620 g; szénhidrát: 48.900 g; cukor: 0.650 g; só: 1.261 g; fehérje (össz): 10.500 g<br>· Kígyóuborka<br>energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g | · Tea (gyümölcs)<br>· Körözött {7!}<br>· Vizes zsemle {1!}<br>· Paprika<br><br>· Tea (gyümölcs)<br>energia (Joule): 132.647 kJ; energia (kalória): 31.683 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 7.726 g; cukor: 7.724 g; kalcium: 0.725 mg; fehérje (össz): 0.071 g<br>· Körözött {7!}<br>energia (Joule): 301.126 kJ; energia (kalória): 71.923 kcal; zsír: 3.995 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 2.167 g; só: 0.391 g; kalcium: 12.383 mg; fehérje (össz): 6.484 g; tejkalcium: 12.375 mg<br>· Vizes zsemle {1!}<br>energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g<br>· Paprika<br>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g | · Kakaó {7!}<br>· Kakaós kalács {1!, 3!, 7!}<br><br>· Kakaó {7!}<br>energia (Joule): 589.005 kJ; energia (kalória): 140.682 kcal; zsír: 3.139 g; zsírsav: 0.309 g; szénhidrát: 21.335 g; cukor: 11.239 g; só: 0.001 g; kalcium: 213.818 mg; fehérje (össz): 6.653 g; tejkalcium: 213.750 mg<br>· Kakaós kalács {1!, 3!, 7!}<br>energia (Joule): 1263.750 kJ; energia (kalória): 301.842 kcal; zsír: 7.875 g; szénhidrát: 48.675 g; kalcium: 22.425 mg; fehérje (össz): 8.475 g | · Tea (gyümölcs)<br>· Petrezselymes sajtkrém {7!}<br>· Vizes zsemle {1!}<br>· Kígyóuborka<br><br>· Tea (gyümölcs)<br>energia (Joule): 132.647 kJ; energia (kalória): 31.683 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 7.726 g; cukor: 7.724 g; kalcium: 0.725 mg; fehérje (össz): 0.071 g<br>· Petrezselymes sajtkrém {7!}<br>energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.510 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg<br>· Vizes zsemle {1!}<br>energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g<br>· Kígyóuborka<br>energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g | · Tea (gyümölcs)<br>· Lapka sajt {7!}<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>· Vizes zsemle {1!}<br>· Retek<br><br>· Tea (gyümölcs)<br>energia (Joule): 132.647 kJ; energia (kalória): 31.683 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 7.726 g; cukor: 7.724 g; kalcium: 0.725 mg; fehérje (össz): 0.071 g<br>· Lapka sajt {7!}<br>energia (Joule): 315.000 kJ; energia (kalória): 75.236 kcal; zsír: 5.700 g; szénhidrát: 1.800 g; só: 0.420 g; kalcium: 172.500 mg; fehérje (össz): 4.200 g; tejkalcium: 172.500 mg<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; só: 0.105 g; telített zsírsav: 0.900 g<br>· Vizes zsemle {1!}<br>energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g<br>· Retek<br>energia (Joule): 28.350 kJ; energia (kalória): 6.771 kcal; zsír: 0.045 g; szénhidrát: 0.990 g; fehérje (össz): 0.540 g |
| **Ebéd** | · Tojásleves {1!, 3!}<br>· Tejszínes-kukoricás csirkeragu {1!, 7!, 12!}<br>· Párolt rizs<br><br>· Tojásleves {1!, 3!}<br>energia (Joule): 447.260 kJ; energia (kalória): 106.826 kcal; zsír: 7.695 g; zsírsav: 6.516 g; szénhidrát: 5.822 g; cukor: 0.114 g; só: 0.600 g; kalcium: 6.505 mg; fehérje (össz): 3.619 g<br>· Tejszínes-kukoricás csirkeragu {1!, 7!, 12!}<br>energia (Joule): 829.225 kJ; energia (kalória): 198.057 kcal; zsír: 7.350 g; zsírsav: 4.518 g; szénhidrát: 11.578 g; cukor: 0.197 g; só: 0.600 g; kalcium: 19.440 mg; koleszterin: 49.500 mg; fehérje (össz): 21.048 g; tejkalcium: 16.500 mg<br>· Párolt rizs<br>energia (Joule): 1244.700 kJ; energia (kalória): 297.292 kcal; zsír: 3.968 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 58.125 g; só: 0.599 g; fehérje (össz): 6.000 g | · Rizsleves {12!}<br>· Sertéspörkölt<br>· Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!}<br>· Félbarna kenyér {1!}<br>· Alma<br><br>· Rizsleves {12!}<br>energia (Joule): 472.378 kJ; energia (kalória): 112.826 kcal; zsír: 7.614 g; zsírsav: 6.824 g; szénhidrát: 9.517 g; cukor: 2.183 g; só: 0.599 g; kalcium: 8.790 mg; fehérje (össz): 1.324 g<br>· Sertéspörkölt<br>energia (Joule): 784.317 kJ; energia (kalória): 187.331 kcal; zsír: 11.442 g; zsírsav: 4.752 g; szénhidrát: 3.806 g; cukor: 0.296 g; só: 0.758 g; kalcium: 12.900 mg; fehérje (össz): 16.436 g<br>· Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!}<br>energia (Joule): 1275.523 kJ; energia (kalória): 304.653 kcal; zsír: 8.535 g; zsírsav: 4.747 g; szénhidrát: 39.500 g; cukor: 0.099 g; só: 0.000 g; kalcium: 16.523 mg; fehérje (össz): 17.456 g; tejkalcium: 16.500 mg<br>· Félbarna kenyér {1!}<br>energia (Joule): 648.600 kJ; energia (kalória): 154.916 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 31.380 g; só: 0.900 g; kalcium: 12.000 mg; fehérje (össz): 5.880 g<br>· Alma<br>energia (Joule): 163.575 kJ; energia (kalória): 39.069 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 7.875 g; cukor: 7.875 g; fehérje (össz): 0.450 g | · Magyaros zöldbableves {1!, 3!, 12!}<br>· Lecsós sertésragu {1!}<br>· Tarhonya (tojás nélk.) {1!, 3!}<br><br>· Magyaros zöldbableves {1!, 3!, 12!}<br>energia (Joule): 543.075 kJ; energia (kalória): 129.711 kcal; zsír: 5.014 g; zsírsav: 4.098 g; szénhidrát: 17.357 g; cukor: 1.757 g; só: 0.618 g; kalcium: 25.238 mg; fehérje (össz): 3.634 g<br>· Lecsós sertésragu {1!}<br>energia (Joule): 898.844 kJ; energia (kalória): 212.250 kcal; zsír: 13.664 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 4.564 g; cukor: 0.099 g; só: 0.758 g; kalcium: 12.788 mg; fehérje (össz): 16.623 g<br>· Tarhonya (tojás nélk.) {1!, 3!}<br>energia (Joule): 1734.330 kJ; energia (kalória): 414.238 kcal; zsír: 16.130 g; zsírsav: 4.747 g; szénhidrát: 54.450 g; só: 0.779 g; fehérje (össz): 10.080 g | · Zöldségleves {1!, 3!, 12!}<br>· Paprikás burgonya virslivel<br>· Csemege uborka<br>· Félbarna kenyér {1!}<br><br>· Zöldségleves {1!, 3!, 12!}<br>energia (Joule): 415.913 kJ; energia (kalória): 99.339 kcal; zsír: 0.548 g; zsírsav: 0.054 g; szénhidrát: 19.923 g; cukor: 2.708 g; só: 0.629 g; kalcium: 13.163 mg; fehérje (össz): 3.528 g<br>· Paprikás burgonya virslivel<br>energia (Joule): 1762.417 kJ; energia (kalória): 420.947 kcal; zsír: 20.739 g; zsírsav: 4.897 g; szénhidrát: 41.296 g; cukor: 0.197 g; só: 3.975 g; kalcium: 22.850 mg; koleszterin: 54.000 mg; fehérje (össz): 14.797 g<br>· Csemege uborka<br>energia (Joule): 43.155 kJ; energia (kalória): 10.307 kcal; zsír: 0.075 g; szénhidrát: 1.950 g; cukor: 1.950 g; só: 1.800 g; fehérje (össz): 0.450 g<br>· Félbarna kenyér {1!}<br>energia (Joule): 648.600 kJ; energia (kalória): 154.916 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 31.380 g; só: 0.900 g; kalcium: 12.000 mg; fehérje (össz): 5.880 g | · Babgulyás {1!, 3!, 12!}<br>· Darásmetélt barackízzel {1!, 3!}<br><br>· Babgulyás {1!, 3!, 12!}<br>energia (Joule): 1667.885 kJ; energia (kalória): 398.368 kcal; zsír: 11.045 g; zsírsav: 4.784 g; szénhidrát: 43.901 g; cukor: 2.380 g; só: 0.728 g; kalcium: 10.275 mg; fehérje (össz): 24.988 g<br>· Darásmetélt barackízzel {1!, 3!}<br>energia (Joule): 2425.665 kJ; energia (kalória): 579.361 kcal; zsír: 9.345 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 110.454 g; cukor: 14.985 g; só: 1.275 g; kalcium: 0.090 mg; fehérje (össz): 11.949 g |
| **Uzsonna** | · Gyümölcs joghurt {7!}<br>· Kifli {1!}<br><br>· Gyümölcs joghurt {7!}<br>energia (Joule): 520.800 kJ; energia (kalória): 124.391 kcal; zsír: 4.350 g; zsírsav: 3.060 g; szénhidrát: 16.845 g; cukor: 7.095 g; só: 0.367 g; kalcium: 180.000 mg; fehérje (össz): 4.200 g; tejkalcium: 180.000 mg<br>· Kifli {1!}<br>energia (Joule): 479.640 kJ; energia (kalória): 114.560 kcal; zsír: 0.294 g; szénhidrát: 23.940 g; só: 0.662 g; kalcium: 5.820 mg; fehérje (össz): 3.948 g | · Soproni felvágott<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>· Retek<br><br>· Soproni felvágott<br>energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.373 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 g<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; só: 0.105 g; telített zsírsav: 0.900 g<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>energia (Joule): 539.460 kJ; energia (kalória): 128.848 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 27.360 g; só: 0.702 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 3.942 g<br>· Retek<br>energia (Joule): 28.350 kJ; energia (kalória): 6.771 kcal; zsír: 0.045 g; szénhidrát: 0.990 g; fehérje (össz): 0.540 g | · Kenőmájas<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>· Zöldhagyma<br><br>· Kenőmájas<br>energia (Joule): 395.700 kJ; energia (kalória): 94.511 kcal; zsír: 8.310 g; zsírsav: 7.485 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 0.825 g; koleszterin: 67.200 mg; fehérje (össz): 4.770 g<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>energia (Joule): 539.460 kJ; energia (kalória): 128.848 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 27.360 g; só: 0.702 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 3.942 g<br>· Zöldhagyma | · Zala felvágott<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>· Paradicsom<br><br>· Zala felvágott<br>energia (Joule): 307.200 kJ; energia (kalória): 73.373 kcal; zsír: 5.970 g; zsírsav: 5.670 g; szénhidrát: 0.180 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 4.680 g<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; só: 0.105 g; telített zsírsav: 0.900 g<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>energia (Joule): 539.460 kJ; energia (kalória): 128.848 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 27.360 g; só: 0.702 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 3.942 g<br>· Paradicsom<br>energia (Joule): 43.650 kJ; energia (kalória): 10.428 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 1.800 g; fehérje (össz): 0.450 g | · Bécsi felvágott<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>· Zöldhagyma<br><br>· Bécsi felvágott<br>energia (Joule): 266.100 kJ; energia (kalória): 63.557 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g<br>· Margarin csészés(20%-os)<br>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; só: 0.105 g; telített zsírsav: 0.900 g<br>· Teljeskiőrlésű kenyér {1!}<br>energia (Joule): 539.460 kJ; energia (kalória): 128.848 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 27.360 g; só: 0.702 g; kalcium: 21.000 mg; fehérje (össz): 3.942 g<br>· Zöldhagyma |
| **Élettani értékek összesítve** | energia (Joule): 5129.9140 kJ<br>energia (kalória): 1225.2610 kcal<br>zsír: 33.6010 g<br>zsírsav: 18.7050 g<br>szénhidrát: 174.9460 g<br>cukor: 16.2900 g<br>só: 4.1940 g<br>kalcium: 215.4900 mg<br>telített zsírsav: 0.9000 g<br>koleszterin: 49.5000 mg<br>fehérje (össz): 53.5860 g<br>tejkalcium: 196.5000 mg | energia (Joule): 5248.5360 kJ<br>energia (kalória): 1253.5930 kcal<br>zsír: 42.8570 g<br>zsírsav: 22.0010 g<br>szénhidrát: 152.4690 g<br>cukor: 18.1770 g<br>só: 5.5850 g<br>kalcium: 84.3210 mg<br>telített zsírsav: 0.9000 g<br>fehérje (össz): 61.2030 g<br>tejkalcium: 28.8750 mg | energia (Joule): 5953.9640 kJ<br>energia (kalória): 1422.0820 kcal<br>zsír: 54.4820 g<br>zsírsav: 23.4210 g<br>szénhidrát: 173.8310 g<br>cukor: 13.0950 g<br>só: 3.6830 g<br>kalcium: 295.2690 mg<br>koleszterin: 67.2000 mg<br>fehérje (össz): 54.1770 g<br>tejkalcium: 213.7500 mg | energia (Joule): 4819.3440 kJ<br>energia (kalória): 1151.0830 kcal<br>zsír: 38.7080 g<br>zsírsav: 10.6210 g<br>szénhidrát: 155.6430 g<br>cukor: 13.0890 g<br>só: 10.1510 g<br>kalcium: 230.0380 mg<br>telített zsírsav: 0.9000 g<br>koleszterin: 54.0000 mg<br>fehérje (össz): 41.5180 g<br>tejkalcium: 160.5000 mg | energia (Joule): 6056.2670 kJ<br>energia (kalória): 1446.5170 kcal<br>zsír: 38.4410 g<br>zsírsav: 11.5660 g<br>szénhidrát: 213.7990 g<br>cukor: 25.0890 g<br>só: 4.1150 g<br>kalcium: 204.5900 mg<br>telített zsírsav: 1.8000 g<br>fehérje (össz): 53.2280 g<br>tejkalcium: 172.5000 mg |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék 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 (beértve a laktózt 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 | | | | |

36 552
Dr. Antal László Károly
ORVOS

Közkonyha

manage