

NV Közétkeztető Kft.

Adószám: 23598500-2-14

Kaposfő Iskolakonyha

Menü: **A menü**

21. hét (2026-05-18 - 2026-05-24)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tejfölös túró (7l) Vizes zsemle (1l) Paprika <p>Tea energia (Joule): 132,647 kJ, energia (kalória): 31,683 kcal; zsir: 0,014 g; szénhidrát: 7,726 g; cukor: 7,724 g; kalcium: 0,725 mg; fehérje (össz): 0,071 g</p> <p>Tejfölös túró (7l) energia (Joule): 252,848 kJ, energia (kalória): 60,391 kcal; zsir: 2,009 g; zsírsav: 1,184 g; szénhidrát: 1,494 g; cukor: 0,099 g; só: 0,021 g; fehérje (össz): 5,134 g</p> <p>Vizes zsemle (1l) energia (Joule): 458,160 kJ, energia (kalória): 109,669 kcal; zsir: 0,832 g; szénhidrát: 21,268 g; só: 0,780 g; fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,019 kcal; szénhidrát: 0,900 g; fehérje (össz): 0,300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Magyaros vajkrém (7l) Vizes zsemle (1l) Jégcsapretek <p>Tea energia (Joule): 132,647 kJ, energia (kalória): 31,683 kcal; zsir: 0,014 g; szénhidrát: 7,726 g; cukor: 7,724 g; kalcium: 0,725 mg; fehérje (össz): 0,071 g</p> <p>Magyaros vajkrém (7l) energia (Joule): 235,050 kJ, energia (kalória): 56,144 kcal; zsir: 0,000 g; szénhidrát: 0,000 g; só: 0,100 g; kalcium: 1,950 mg; fehérje (össz): 0,315 g; tejlakcium: 1,950 mg</p> <p>Vizes zsemle (1l) energia (Joule): 458,160 kJ, energia (kalória): 109,669 kcal; zsir: 0,832 g; szénhidrát: 21,268 g; só: 0,780 g; fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Jégcsapretek energia (Joule): 17,700 kJ, energia (kalória): 4,228 kcal; zsir: 0,030 g; zsírsav: 0,027 g; szénhidrát: 0,789 g; fehérje (össz): 0,330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Gombás felvágott Margarin csészes(20%-os) Teljeskiőrlésű zsemle (1l) Paradicsom <p>Tea energia (Joule): 132,647 kJ, energia (kalória): 31,683 kcal; zsir: 0,014 g; szénhidrát: 7,726 g; cukor: 7,724 g; kalcium: 0,725 mg; fehérje (össz): 0,071 g</p> <p>Gombás felvágott energia (Joule): 420,600 kJ, energia (kalória): 100,459 kcal; zsir: 4,380 g; szénhidrát: 0,770 g; fehérje (össz): 3,090 g</p> <p>Margarin csészes(20%-os) energia (Joule): 111,000 kJ, energia (kalória): 26,512 kcal; zsir: 3,000 g; só: 0,105 g; tejlített zsírsav: 0,900 g</p> <p>Teljeskiőrlésű zsemle (1l) energia (Joule): 1055,000 kJ, energia (kalória): 251,983 kcal; zsir: 1,500 g; zsírsav: 0,620 g; szénhidrát: 48,900 g; cukor: 0,660 g; só: 1,261 g; fehérje (össz): 10,500 g</p> <p>Paradicsom energia (Joule): 36,375 kJ, energia (kalória): 8,688 kcal; zsir: 0,075 g; szénhidrát: 1,500 g; fehérje (össz): 0,375 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej (7l) Színes kalács (1l, 3l, 7l) <p>Tej (7l) energia (Joule): 400,000 kJ, energia (kalória): 95,927 kcal; zsir: 3,020 g; szénhidrát: 10,600 g; kalcium: 228,000 mg; fehérje (össz): 6,800 g; tejlakcium: 228,000 mg</p> <p>Színes kalács (1l, 3l, 7l) energia (Joule): 1011,000 kJ, energia (kalória): 241,473 kcal; zsir: 6,300 g; szénhidrát: 38,940 g; kalcium: 17,940 mg; fehérje (össz): 6,780 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Reszelt sajt (7l) Margarin csészes(20%-os) Vizes zsemle (1l) Kígyóborka <p>Tea energia (Joule): 132,647 kJ, energia (kalória): 31,683 kcal; zsir: 0,014 g; szénhidrát: 7,726 g; cukor: 7,724 g; kalcium: 0,725 mg; fehérje (össz): 0,071 g</p> <p>Reszelt sajt (7l) energia (Joule): 410,308 kJ, energia (kalória): 98,394 kcal; zsir: 7,800 g; zsírsav: 7,740 g; szénhidrát: 0,480 g; cukor: 0,480 g; só: 0,728 g; kalcium: 172,500 mg; fehérje (össz): 7,500 g; tejlakcium: 172,500 mg</p> <p>Margarin csészes(20%-os) energia (Joule): 111,000 kJ, energia (kalória): 26,512 kcal; zsir: 3,000 g; só: 0,105 g; tejlített zsírsav: 0,900 g</p> <p>Vizes zsemle (1l) energia (Joule): 458,160 kJ, energia (kalória): 109,669 kcal; zsir: 0,832 g; szénhidrát: 21,268 g; só: 0,780 g; fehérje (össz): 3,640 g</p> <p>Kígyóborka energia (Joule): 14,742 kJ, energia (kalória): 3,521 kcal; zsir: 0,030 g; szénhidrát: 0,510 g; cukor: 0,510 g; fehérje (össz): 0,300 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves (1l, 3l, 12l) Sertésragu mexikói módra Párolt rizs Alma <p>Zöldségleves (1l, 3l, 12l) energia (Joule): 414,308 kJ, energia (kalória): 98,963 kcal; zsir: 0,544 g; zsírsav: 0,054 g; szénhidrát: 19,827 g; cukor: 2,708 g; só: 0,030 g; kalcium: 13,163 mg; fehérje (össz): 3,513 g</p> <p>Sertésragu mexikói módra energia (Joule): 871,496 kJ, energia (kalória): 208,153 kcal; zsir: 12,267 g; zsírsav: 5,530 g; szénhidrát: 6,970 g; cukor: 0,906 g; só: 0,159 g; kalcium: 12,788 mg; fehérje (össz): 17,020 g</p> <p>Párolt rizs energia (Joule): 1244,700 kJ, energia (kalória): 297,292 kcal; zsir: 3,968 g; zsírsav: 3,391 g; szénhidrát: 58,125 g; cukor: 6,900 g</p> <p>Alma energia (Joule): 163,575 kJ, energia (kalória): 39,069 kcal; zsir: 0,450 g; szénhidrát: 7,875 g; cukor: 7,875 g; fehérje (össz): 0,450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt tésztaleves (12l) Sertéspörkölt Lencsefőzelék (1l, 7l, 10l) Félbarna kenyér (1l) <p>Reszelt tésztaleves (12l) energia (Joule): 406,229 kJ, energia (kalória): 97,503 kcal; zsir: 5,270 g; zsírsav: 4,599 g; szénhidrát: 10,522 g; cukor: 1,969 g; kalcium: 7,020 mg; fehérje (össz): 1,676 g</p> <p>Sertéspörkölt energia (Joule): 104,317 kJ, energia (kalória): 24,731 kcal; zsir: 11,447 g; zsírsav: 4,752 g; szénhidrát: 3,600 g; cukor: 0,296 g; só: 0,159 g; kalcium: 12,900 mg; fehérje (össz): 16,436 g</p> <p>Lencsefőzelék (1l, 7l, 10l) energia (Joule): 1319,811 kJ, energia (kalória): 315,231 kcal; zsir: 9,947 g; zsírsav: 7,126 g; szénhidrát: 39,500 g; cukor: 0,099 g; só: 0,014 g; kalcium: 0,023 mg; fehérje (össz): 17,430 g</p> <p>Félbarna kenyér (1l) energia (Joule): 545,600 kJ, energia (kalória): 154,916 kcal; zsir: 0,600 g; szénhidrát: 31,380 g; só: 0,900 g; kalcium: 12,000 mg; fehérje (össz): 6,880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves (1l, 3l, 12l) Rántott hal (1l, 3l, 4l, 7l) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel) <p>Zöldborsóleves (1l, 3l, 12l) energia (Joule): 605,322 kJ, energia (kalória): 144,579 kcal; zsir: 4,331 g; zsírsav: 3,427 g; szénhidrát: 20,533 g; cukor: 1,200 g; só: 0,010 g; kalcium: 0,070 mg; fehérje (össz): 5,706 g</p> <p>Rántott hal (1l, 3l, 4l, 7l) energia (Joule): 2041,398 kJ, energia (kalória): 487,581 kcal; zsir: 20,781 g; zsírsav: 21,226 g; szénhidrát: 93,147 g; cukor: 0,057 g; só: 0,223 g; kalcium: 20,330 mg; fehérje (össz): 20,653 g; tejlakcium: 17,100 mg</p> <p>Petrezselymes burgonya energia (Joule): 851,775 kJ, energia (kalória): 210,608 kcal; zsir: 0,450 g; zsírsav: 0,180 g; szénhidrát: 45,000 g; cukor: 27,000 mg; fehérje (össz): 5,625 g</p> <p>Csemege uborka (édesítőszerrel) energia (Joule): 43,155 kJ, energia (kalória): 10,307 kcal; zsir: 0,075 g; szénhidrát: 1,950 g; cukor: 1,950 g; só: 1,800 g; fehérje (össz): 0,450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojásleves (1l, 3l) Temesvári sertéstokány (1l, 7l) Párolt rizs <p>Tojásleves (1l, 3l) energia (Joule): 447,260 kJ, energia (kalória): 106,826 kcal; zsir: 7,695 g; zsírsav: 6,516 g; szénhidrát: 6,970 g; cukor: 0,114 g; só: 0,001 g; kalcium: 6,505 mg; fehérje (össz): 3,610 g</p> <p>Temesvári sertéstokány (1l, 7l) energia (Joule): 914,922 kJ, energia (kalória): 218,526 kcal; zsir: 12,662 g; zsírsav: 5,770 g; szénhidrát: 8,092 g; cukor: 0,197 g; só: 0,162 g; kalcium: 32,975 mg; fehérje (össz): 17,056 g</p> <p>Párolt rizs energia (Joule): 1244,700 kJ, energia (kalória): 297,292 kcal; zsir: 3,968 g; zsírsav: 3,391 g; szénhidrát: 58,125 g; cukor: 6,900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Legényfogyó leves (1l, 3l, 7l, 12l) Burgonyás kocka (1l, 3l) Csemegé uborka (édesítőszerrel) <p>Legényfogyó leves (1l, 3l, 7l, 12l) energia (Joule): 742,789 kJ, energia (kalória): 177,408 kcal; zsir: 6,541 g; zsírsav: 4,810 g; szénhidrát: 10,856 g; cukor: 1,735 g; só: 0,078 g; kalcium: 31,875 mg; koleszterin: 103,200 mg; fehérje (össz): 18,233 g</p> <p>Burgonyás kocka (1l, 3l) energia (Joule): 1848,233 kJ, energia (kalória): 441,443 kcal; zsir: 7,849 g; zsírsav: 5,515 g; szénhidrát: 79,248 g; cukor: 0,150 g; kalcium: 13,575 mg; fehérje (össz): 12,283 g</p> <p>Csemegé uborka (édesítőszerrel) energia (Joule): 43,155 kJ, energia (kalória): 10,307 kcal; zsir: 0,075 g; szénhidrát: 1,950 g; cukor: 1,950 g; só: 1,800 g; fehérje (össz): 0,450 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Baronfi májkrém Teljeskiőrlésű kenyér (1l) Zöldhagyma <p>Baronfi májkrém energia (Joule): 202,800 kJ, energia (kalória): 48,438 kcal; zsir: 2,700 g; zsírsav: 2,700 g; szénhidrát: 2,040 g; cukor: 2,040 g; só: 0,450 g; fehérje (össz): 2,940 g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér (1l) energia (Joule): 539,460 kJ, energia (kalória): 128,848 kcal; zsir: 0,360 g; szénhidrát: 27,360 g; só: 0,702 g; kalcium: 21,000 mg; fehérje (össz): 3,942 g</p> <p>Zöldhagyma energia (Joule): 14,742 kJ, energia (kalória): 3,521 kcal; zsir: 0,030 g; szénhidrát: 0,510 g; cukor: 0,510 g; fehérje (össz): 0,300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pulykasonika Margarin csészes(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér (1l) Kígyóborka <p>Pulykasonika energia (Joule): 134,100 kJ, energia (kalória): 32,029 kcal; zsir: 0,600 g; szénhidrát: 0,300 g; fehérje (össz): 6,300 g</p> <p>Margarin csészes(20%-os) energia (Joule): 111,000 kJ, energia (kalória): 26,512 kcal; zsir: 3,000 g; só: 0,105 g; tejlített zsírsav: 0,900 g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér (1l) energia (Joule): 539,460 kJ, energia (kalória): 128,848 kcal; zsir: 0,360 g; szénhidrát: 27,360 g; só: 0,702 g; kalcium: 21,000 mg; fehérje (össz): 3,942 g</p> <p>Kígyóborka energia (Joule): 14,742 kJ, energia (kalória): 3,521 kcal; zsir: 0,030 g; szénhidrát: 0,510 g; cukor: 0,510 g; fehérje (össz): 0,300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcs joghurt (7l) Kifli (1l) <p>Gyümölcs joghurt (7l) energia (Joule): 520,800 kJ, energia (kalória): 124,391 kcal; zsir: 4,350 g; zsírsav: 3,680 g; szénhidrát: 16,845 g; cukor: 7,085 g; só: 0,367 g; kalcium: 180,000 mg; fehérje (össz): 4,302 g; tejlakcium: 180,000 mg</p> <p>Kifli (1l) energia (Joule): 479,840 kJ, energia (kalória): 114,560 kcal; zsir: 0,294 g; szénhidrát: 23,040 g; só: 0,662 g; kalcium: 8,820 mg; fehérje (össz): 3,948 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Diákcsesze (tízórai, uzsonna) Margarin csészes(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér (1l) Porehagyma <p>Diákcsesze (tízórai, uzsonna) energia (Joule): 441,675 kJ, energia (kalória): 105,492 kcal; zsir: 9,450 g; fehérje (össz): 4,500 g</p> <p>Margarin csészes(20%-os) energia (Joule): 111,000 kJ, energia (kalória): 26,512 kcal; zsir: 3,000 g; só: 0,105 g; tejlített zsírsav: 0,900 g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér (1l) energia (Joule): 539,460 kJ, energia (kalória): 128,848 kcal; zsir: 0,360 g; szénhidrát: 27,360 g; só: 0,702 g; kalcium: 21,000 mg; fehérje (össz): 3,942 g</p> <p>Porehagyma energia (Joule): 4,800 kJ, energia (kalória): 1,146 kcal; zsir: 0,009 g; szénhidrát: 0,027 g; cukor: 0,189 g; kalcium: 2,610 mg; fehérje (össz): 0,066 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Párizsi felvágott Margarin csészes(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér (1l) Paprika <p>Párizsi felvágott energia (Joule): 276,000 kJ, energia (kalória): 65,921 kcal; zsir: 5,460 g; szénhidrát: 0,660 g; só: 0,608 g; fehérje (össz): 1,470 g</p> <p>Margarin csészes(20%-os) energia (Joule): 111,000 kJ, energia (kalória): 26,512 kcal; zsir: 3,000 g; só: 0,105 g; tejlített zsírsav: 0,900 g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér (1l) energia (Joule): 539,460 kJ, energia (kalória): 128,848 kcal; zsir: 0,360 g; szénhidrát: 27,360 g; só: 0,702 g; kalcium: 21,000 mg; fehérje (össz): 3,942 g</p> <p>Paprika energia (Joule): 25,200 kJ, energia (kalória): 6,019 kcal; szénhidrát: 0,900 g; fehérje (össz): 0,300 g</p>
Értéktartó értékek összesítő	<p>energia (Joule): 4306.2240 kJ energia (kalória): 1028.5250 kcal zsír: 24.7950 g zsírsav: 10.1650 g szénhidrát: 153.2750 g cukor: 21.3520 g só: 2.1420 g kalcium: 47.6760 mg fehérje (össz): 43.3160 g</p>	<p>energia (Joule): 4804.8160 kJ energia (kalória): 1147.6120 kcal zsír: 37.6750 g zsírsav: 16.4640 g szénhidrát: 143.7500 g cukor: 10.6180 g só: 2.8250 g kalcium: 55.6180 mg tejlített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 56.5290 g tejlakcium: 1.9500 mg</p>	<p>energia (Joule): 6327.7120 kJ energia (kalória): 1511.3510 kcal zsír: 48.2200 g zsírsav: 29.1120 g szénhidrát: 200.2540 g cukor: 10.6340 g só: 4.4340 g kalcium: 242.8450 mg tejlített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 54.6180 g tejlakcium: 197.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5120.8170 kJ energia (kalória): 1223.0860 kcal zsír: 46.4440 g zsírsav: 15.6770 g szénhidrát: 148.9660 g cukor: 0.5000 g só: 0.9700 g kalcium: 309.0300 mg tejlített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 48.7630 g tejlakcium: 228.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4714.0660 kJ energia (kalória): 1125.9370 kcal zsír: 34.9610 g zsírsav: 17.8740 g szénhidrát: 150.3580 g cukor: 12.3990 g só: 4.9940 g kalcium: 239.6750 mg tejlített zsírsav: 0.9000 g koleszterin: 103.2000 mg fehérje (össz): 50.2690 g tejlakcium: 172.0000 mg</p>

1	Glutén tartalmozó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkelték és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földmogyorós és abból készült termékek	6	Szójából és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktóz 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-vel kifejezett szulfitok
12	Cellulóz és a cellulóz készült termékek	14	Puhítotték és a cellulóz készült termékek				

