

Étlap

normál
2023.01.09. - 2023.01.15.



Nyomtatás: 2023.01.06. 11:47

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.09

Citromos tea
Csirkemell sonka
Delma margarin
Zsemle

Gulyásleves
Káposztás kocka
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma
Porcukor

Harcspástétom
zöldfűszeres 130g
Kenyer félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

01.10

Forralt tej
Sajtos kifli

Kukoricagaluska leves
Natúr sertésszelet
Tefjölös burgonyafőzelék
Kenyer félbarna szeletelt

Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Szerda

01.11

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Delma margarin
Burgonyás kenyér

Paradicsomleves
Hentestokány
Bulgur

Házi sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

01.12

Citromos tea
Kenőmájas
Kenyer félbarna szeletelt

Tarhonya leves
Székelykáposzta
sertéshúsos
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Péntek

01.13

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Zellerkrémleves
Kenyerkocka levesbetét
Pírtott csirkemáj
Párolt rizs
Csalamádé édesítőszerrel

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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



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

Étlap (allergén, éleltani érték)

(Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Felső) (Iskola)

2023.01.09. - 2023.01.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.09	Kedd 01.10	Szerda 01.11	Csütörtök 01.12	Péntek 01.13
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 998,81 kJ, energia 238,95 kcal, fehérje 11,645 g, szénhidrát 38,006 g, zsír 4,295 g, telített zsírsav 1,234 g, élelmi rost 1,733 g, só 1,578 g, koleszterin 29,3 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 1015,89 kJ, energia 242,975 kcal, fehérje 13,239 g, szénhidrát 33,837 g, zsír 5,953 g, telített zsírsav 3,325 g, élelmi rost 1,227 g, só 1,133 g, koleszterin 19,9 mg.	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) energia 1320,91 kJ, energia 316,011 kcal, fehérje 12,415 g, szénhidrát 42,125 g, zsír 10,657 g, telített zsírsav 3,274 g, élelmi rost 2,8 g, só 2,233 g, koleszterin 22,7 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1281,64 kJ, energia 306,61 kcal, fehérje 11,753 g, szénhidrát 44,066 g, zsír 9,035 g, telített zsírsav 4,009 g, élelmi rost 3,648 g, só 2,225 g, koleszterin 67,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1812,08 kJ, energia 433,428 kcal, fehérje 15,101 g, szénhidrát 55,805 g, zsír 16,425 g, telített zsírsav 7,652 g, élelmi rost 5,127 g, só 1,093 g, koleszterin 44,9 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztás kocka (1;3;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) Alma Porcukor energia 4349,24 kJ, energia 1040,48 kcal, fehérje 31,954 g, szénhidrát 158,517 g, zsír 29,723 g, telített zsírsav 5,823 g, élelmi rost 19,939 g, só 1,739 g, koleszterin 38,955 mg, hozzáadott cukor 15,564 g.	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Tejfőlös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3273,96 kJ, energia 783,25 kcal, fehérje 34,423 g, szénhidrát 97,239 g, zsír 27,782 g, telített zsírsav 7,293 g, élelmi rost 11,271 g, só 3,755 g, koleszterin 97,68 mg, hozzáadott cukor 0,015 g.	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;) Henteskány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3323,59 kJ, energia 795,115 kcal, fehérje 27,13 g, szénhidrát 105,676 g, zsír 30,997 g, telített zsírsav 7,552 g, élelmi rost 11,728 g, só 3,711 g, koleszterin 50,33 mg, hozzáadott cukor 19,58 g.	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Székelykáposzta sertéshúsos (1;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 2975,75 kJ, energia 711,881 kcal, fehérje 25,556 g, szénhidrát 76,014 g, zsír 33,46 g, telített zsírsav 9,937 g, élelmi rost 11,473 g, só 3,884 g, koleszterin 59,1751 mg.	Zeilerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 3020,72 kJ, energia 722,663 kcal, fehérje 28,166 g, szénhidrát 83,871 g, zsír 25,445 g, telített zsírsav 5,82 g, élelmi rost 8,129 g, só 4,437 g, koleszterin 480,6 mg, hozzáadott cukor 2,997 g.
uzsonna / A	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1022,84 kJ, energia 244,693 kcal, fehérje 10,61 g, szénhidrát 38,556 g, zsír 5,195 g, telített zsírsav 1,432 g, élelmi rost 4,076 g, só 1,456 g, koleszterin 10,668 mg.	Tofjáskrém (3;7;8;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1156,85 kJ, energia 276,535 kcal, fehérje 10,942 g, szénhidrát 38,041 g, zsír 8,659 g, telített zsírsav 2,365 g, élelmi rost 5,324 g, só 1,277 g, koleszterin 115,368 mg.	Házi sajtkrém (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) Jégcsapretek energia 1365,92 kJ, energia 326,756 kcal, fehérje 13,231 g, szénhidrát 36,075 g, zsír 14,281 g, telített zsírsav 6,248 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,635 g, koleszterin 24,28 mg.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;) energia 1110 kJ, energia 265,55 kcal, fehérje 12,085 g, szénhidrát 29,45 g, zsír 10,905 g, telített zsírsav 5,541 g, élelmi rost 1,794 g, só 1,503 g, koleszterin 25,2 mg.	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) energia 1265,31 kJ, energia 302,8 kcal, fehérje 10,29 g, szénhidrát 50,95 g, zsír 6,14 g, telített zsírsav 3,251 g, élelmi rost 1,905 g, só 1,277 g, koleszterin 19,52 mg, hozzáadott cukor 12,99 g.

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, szulfidok; 13 - Csilagfűrt; 14 - Puhatestűek