

Étlap

normál
2023.09.04. - 2023.09.10.



Nyomtatás: 2023.09.01. 5:39
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.04

Gyümölcs tea
Baromfipárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gulyásleves
Metélt főtt tészta
Dejós szórás
Alma
Kenyér félbarna szeletelt

Eidami sajt
Delma margarin
Zsemle
Kaliforniai paprika

Kedd

09.05

Forralt tej
Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Rántott leves
Zsemlekocka
Fokhagymás sertéssült
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Szerda

09.06

Citromos tea
Mogyorókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Csontleves tésztával
Csirkemáj rizottó
Reszelt sajt

Házi vitaminos túrókrém
Zsemle
Kaliforniai paprika

Csütörtök

09.07

Kakaó
Foszlós kalács

Reszelttésztaleves
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Harcapástétom
zöldfűszeres 130g
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Péntek

09.08

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Gombaleves
Mézes-mustáros csirkeragu
Bulgur

Kockasajt
Kifli

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2023.09.04. - 2023.09.10.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.04	Kedd 09.05	Szerda 09.06	Csütörtök 09.07	Péntek 09.08
Étkezési / Menü					
Étkezési / Menü					
A	Gyümölcs tea (12); Baromfipárizsi (6;7;9;10); Delma margarin (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,647 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,3483 g; szénhidrát 40,006 g; telített zsírsav 2,3489 g; zsír 9,251 g; energia 287,548 kcal; energia 1202,02 kJ; koleszterin 22,7 mg.	Forralt tej (7); Natur vajkrém (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Paradicsom élelmi rost 3,489 g; fehérje 16,88 g; só 1,60548 g; szénhidrát 48,88 g; telített zsírsav 6,5007 g; zsír 13,16 g; energia 383,208 kcal; energia 1602,22 kJ; koleszterin 38,6 mg.	Citromos tea (1;12); Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11); Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7); élelmi rost 0,03085 g; fehérje 5,5131 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 0,78469 g; szénhidrát 34,5866 g; telített zsírsav 0,0725 g; zsír 0,8101 g; energia 169,275 kcal; energia 707,567 kJ.	Kakao (1;5;6;7;8); Foszlós kálács (1;3;6;7); élelmi rost 2,584 g; fehérje 14,17 g; hozzáadott cukor 13,1868 g; só 0,891756 g; szénhidrát 58,6738 g; telített zsírsav 4,43058 g; zsír 9,656 g; energia 380,031 kcal; energia 1588,78 kJ; koleszterin 51,8 mg.	Citromos tea (1;12); Tojáskrém (3;7;8;10;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); Paradicsom élelmi rost 4,628 g; fehérje 10,251 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,15223 g; szénhidrát 41,935 g; telített zsírsav 2,4013 g; zsír 8,722 g; energia 290,702 kcal; energia 1216,12 kJ; koleszterin 123,468 mg.
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12); Metélt főtt tészta (1;3); Dejós szórás (1;5;8;11); Alma Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 16,009 g; fehérje 32,072 g; hozzáadott cukor 20,986 g; só 2,58262 g; szénhidrát 152,706 g; telített zsírsav 5,178 g; zsír 27,988 g; energia 999,635 kcal; energia 4178,47 kJ; koleszterin 38,955 mg.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13); Zsemlekocka (1;6;7); Fokhagymás sertéssült (1;12); Tököfélék (1;7;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 10,158 g; fehérje 32,542 g; hozzáadott cukor 2,098 g; só 3,5635 g; szénhidrát 73,798 g; telített zsírsav 7,044 g; zsír 31,281 g; energia 711,088 kcal; energia 2972,41 kJ; koleszterin 73,2 mg.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12); Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13); Reszelt sajt (7); élelmi rost 6,753 g; fehérje 34,088 g; hozzáadott cukor 0,021 g; só 2,1495 g; szénhidrát 69,699 g; telített zsírsav 7,8903 g; zsír 21,844 g; energia 615,672 kcal; energia 2573,5 kJ; koleszterin 496,2 mg.	Reszeltésztaleves (1;3;9;10;12); Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;9;10;12); Paradicsomos káposzta (1;10;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); cukor 0,053 g; élelmi rost 12,985 g; fehérje 28,335 g; hozzáadott cukor 11,206 g; só 4,3975 g; szénhidrát 104,848 g; telített zsírsav 6,688 g; zsír 27,671 g; energia 790,055 kcal; energia 3302,48 kJ; koleszterin 72,73 mg.	Gombaleves (1;3;7;9;10;12); Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13); Bulgur (1); élelmi rost 10,393 g; fehérje 29,598 g; hozzáadott cukor 3,416 g; só 2,543 g; szénhidrát 67,635 g; telített zsírsav 6,025 g; zsír 23,381 g; energia 687,893 kcal; energia 2457,41 kJ; koleszterin 96,31 mg.
uzsonna / A	Eidami sajt (7); Delma margarin (7); Zsemle (1;6;7); Kaliforniai paprika élelmi rost 2,145 g; fehérje 13,017 g; só 1,4905 g; szénhidrát 30,859 g; telített zsírsav 6,16063 g; zsír 11,92 g; energia 284,117 kcal; energia 1187,61 kJ; koleszterin 21,5 mg.	Gépsonka (6;7;9;10); Delma margarin (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 1,86 g; fehérje 9,97 g; só 0,78375 g; szénhidrát 15,13 g; telített zsírsav 1,7693 g; zsír 6,17 g; energia 156,67 kcal; energia 654,906 kJ; koleszterin 25,7 mg.	Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12); Zsemle (1;6;7); Kaliforniai paprika élelmi rost 2,64 g; fehérje 7,507 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,1285 g; szénhidrát 32,825 g; telített zsírsav 1,2351 g; zsír 2,54 g; energia 185,296 kcal; energia 774,536 kJ; koleszterin 4,485 mg.	Harcspástétom zöldséges 130g (4;9); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Rágórépa (12); élelmi rost 3,838 g; fehérje 11,5144 g; só 1,33399 g; szénhidrát 54,7332 g; telített zsírsav 2,1566 g; zsír 7,7076 g; energia 257,218 kcal; energia 1075,87 kJ; koleszterin 17,1 mg.	Kockasajt (7); Kifli (1;6;7); élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltő; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula; mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek