

Étlap

normál

2023.09.11. - 2023.09.17.



Nyomtatás: 2023.09.08. 6:12

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.11

Citromos tea
Snidlinges túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros karalábéleves
Halas spagetti paradicsomos
Reszelt sajt
Alma

Trappista sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Kedd

09.12

Vaníliás tej
Szezámagos kifli

Húsleves tésztával
Sült sertésvirslis
Lencsefőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Kolbászkрем
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Szerda

09.13

Forralt tej
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kukoricakremleves
Zsemle kocka
Húsos rakott burgonya
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Baromfipárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Csütörtök

09.14

Kakaó
kuglóf

Vajasgaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi körözött
Zsemle
Kígyóuborka

Péntek

09.15

Gyümölcs tea
Házi sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas almaleves
Fokhagymás sült csirkemell
Zöldséges bulgur

Magos rúd
Szilva



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2023.09.11. - 2023.09.17.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.11	Kedd 09.12	Szerda 09.13	Csütörtök 09.14	Péntek 09.15
tízórai / A	Citromos tea (1;12); Snidlinges túrókrém (7;10;12); Tejles kiórlésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 4,03 g; fehérje 9,775 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,1765 g; szénhidrát 41,239 g; telített zsírsav 2,521 g; zsir 6,932 g; energia 268,523 kcal; energia 1122,47 kJ; koleszterin 7,61 mg.	Vaníliás tej (1;7); Szezámmagos kifli (1;6;7;11); élelmi rost 1,5145 g; fehérje 11,7704 g; hozzáadott cukor 5,995 g; só 1,0281 g; szénhidrát 44,3334 g; telített zsírsav 1,735 g; zsir 4,2153 g; energia 263,541 kcal; energia 1101,86 kJ; koleszterin 10,4 mg.	Forralt tej (7); Delma margarin (7); Tejles kiórlésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 3,72 g; fehérje 16,42 g; só 1,1985 g; szénhidrát 45,88 g; telített zsírsav 3,5723 g; zsir 9,08 g; energia 332,395 kcal; energia 1389,86 kJ; koleszterin 15,8 mg.	Kakaó (1;5;6;7;8); kuglóf (1;3;6;7); élelmi rost 3,54628 g; fehérje 13,1062 g; hozzáadott cukor 14,985 g; só 0,29543 g; szénhidrát 54,5764 g; telített zsírsav 4,32948 g; zsir 8,5508 g; energia 349,281 kcal; energia 1460,3 kJ; koleszterin 41,9 mg.	Gyümölcs tea (12); Házi sajtkrém (7); Tejles kiórlésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,902 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,5065 g; szénhidrát 39,506 g; telített zsírsav 6,209 g; zsir 14,074 g; energia 334,196 kcal; energia 1397 kJ; koleszterin 24,28 mg.
ebéd / A	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12); Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12); Reszelt sajt (7); Alma élelmi rost 9,197 g; fehérje 35,109 g; hozzáadott cukor 6,999 g; só 2,86613 g; szénhidrát 98,385 g; telített zsírsav 7,3473 g; zsir 22,322 g; energia 743,609 kcal; energia 3108,26 kJ; koleszterin 79,61 mg.	Húsleves tésztaival (1;3;8;9;10;12); Sült sertésvirslis (6;7;9;10); Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 14,179 g; fehérje 28,348 g; hozzáadott cukor 1,414 g; só 4,18 g; szénhidrát 90,723 g; telített zsírsav 3,614 g; zsir 16,79 g; energia 631,042 kcal; energia 2637,77 kJ; koleszterin 12 mg.	KukoricakréMLEves (1;3;6;7;9;10;12;13); Zsemle kocka (1;6;7); Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;10;12); Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12); élelmi rost 10,934 g; fehérje 25,344 g; só 3,501 g; szénhidrát 92,833 g; telített zsírsav 12,672 g; zsir 35,934 g; energia 804,623 kcal; energia 3363,28 kJ; koleszterin 75,58 mg.	Vajjasgaluska leves (1;3;7;9;10;12); Főtt tojás (3); Parajfőzelék (1;7;10;12); Tejles kiórlésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 8,86 g; fehérje 25,652 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,5805 g; szénhidrát 63,005 g; telített zsírsav 5,035 g; zsir 22,169 g; energia 561,206 kcal; energia 2348,11 kJ; koleszterin 300,765 mg.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12); Fokhagymás sült csirkemell (1;10;12); Zöldséges bulgur (1;9;12); élelmi rost 10,408 g; fehérje 30,555 g; hozzáadott cukor 13,986 g; só 2,146 g; szénhidrát 75,473 g; telített zsírsav 4,252 g; zsir 16,859 g; energia 566,699 kcal; energia 2368,78 kJ; koleszterin 67,2 mg.
uzsonna / A	Trappista sajt (7); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Jégcsaprétek élelmi rost 2,94 g; fehérje 14,68 g; só 2,0395 g; szénhidrát 32,699 g; telített zsírsav 6,4976 g; zsir 12,56 g; energia 303,427 kcal; energia 1268,33 kJ; koleszterin 30,2 mg.	Kolbászkrém (6;7;9;10); Tejles kiórlésű kenyér (1;6;8;11); Kaliforniai paprika élelmi rost 4,35 g; fehérje 9,165 g; só 1,3375 g; szénhidrát 31,829 g; telített zsírsav 4,8751 g; zsir 14,959 g; energia 299,999 kcal; energia 1254,06 kJ; koleszterin 22,264 mg.	Baromfiárizsi (6;7;9;10); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Paradicsom élelmi rost 3,489 g; fehérje 10,756 g; só 1,85253 g; szénhidrát 33,436 g; telített zsírsav 2,3612 g; zsir 8,828 g; energia 257,443 kcal; energia 1076,12 kJ; koleszterin 22,7 mg.	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12); Zsemle (1;6;7); Kigyóborka (12); élelmi rost 2,022 g; fehérje 8,164 g; hozzáadott cukor 0,062 g; só 1,20425 g; szénhidrát 31,515 g; telített zsírsav 1,43 g; zsir 2,875 g; energia 185,684 kcal; energia 776,141 kJ; koleszterin 5,25 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11); Szilva élelmi rost 5,5305 g; fehérje 7,1986 g; só 0,454863 g; szénhidrát 36,8241 g; telített zsírsav 0,874 g; zsir 6,6937 g; energia 242,265 kcal; energia 1012,69 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csilagfű; 14 - Puhatestűk