

Étlap

normál

2023.09.25. - 2023.10.01.



Nyomtatás: 2023.09.20. 13:31

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.25

Forralt tej
Fatörzs kifli

Babgulyás
Tejbedara
Fahéjszórás
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi sonkakrém
Kenyér félbarna szeletelt
Kaliforniai paprika

Kedd

09.26

Citromos tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Rizsleves
Húsgombóc
Burgonyás brokkolífőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Soproni felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Szerda

09.27

Kakaó
Delma margarin
Zsemle

Tejfölös karfiolleves
zöldséggel
Barbecue csirkeragu
Párolt rizs

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

09.28

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kenyér félbarna szeletelt
Kaliforniai paprika

Rántott leves
Zsemle kocka
Sült sertésvirslis
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi sajtkrém
Zsemle

Péntek

09.29

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves tésztával
Pusztapörkölt sertéshúsból
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli



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)

2023.09.25. - 2023.10.01.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.25	Kedd 09.26	Szerda 09.27	Csütörtök 09.28	Péntek 09.29
tízórai / A	Forralt tej (7;) Fatórzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1,562 g; fehérje 14,0891 g; hozzáadott cukor 2,3976 g; só 0,3325 g; szénhidrát 43,0381 g; telített zsírsav 4,0914 g; zsír 8,7433 g; energia 308,6 kcal; energia 1290,23 kJ; koleszterin 45,775 mg.	Citromos tea (1;12;) Reszelt sajt (7;) Delima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 11,706 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,785 g; szénhidrát 41,165 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,746 g; energia 301,288 kcal; energia 1259,38 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Kakao (1;5;6;7;8;) Delima margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 2,119 g; fehérje 11,956 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,1535 g; szénhidrát 47,3 g; telített zsírsav 2,9063 g; zsír 7,197 g; energia 303,181 kcal; energia 1267,56 kJ; koleszterin 10,6 mg.	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kaliforniai paprika élelmi rost 3,36 g; fehérje 15,078 g; só 1,53575 g; szénhidrát 46,236 g; telített zsírsav 6,0688 g; zsír 12,41 g; energia 358,56 kcal; energia 1499,12 kJ; koleszterin 36 mg.	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,84 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,5255 g; szénhidrát 38,21 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,392 g; energia 282,337 kcal; energia 1180,24 kJ; koleszterin 67,2 mg.
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 17,283 g; fehérje 35,027 g; hozzáadott cukor 27,983 g; só 1,9415 g; szénhidrát 122,68 g; telített zsírsav 6,967 g; zsír 21,622 g; energia 827,766 kcal; energia 3467,66 kJ; koleszterin 41,827 mg.	Rizsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hüsgombóc (3;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 11,063 g; fehérje 24,188 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 2,9795 g; szénhidrát 74,464 g; telített zsírsav 5,832 g; zsír 23,766 g; energia 612,797 kcal; energia 2561,58 kJ; koleszterin 51,708 mg.	Tejfölös kartofelleves zöldséggel (1;3;6;7;9;10;12;13;) Barbecue csirkeragu (8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4,712 g; fehérje 23,712 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,483 g; szénhidrát 71,507 g; telített zsírsav 4,504 g; zsír 18,806 g; energia 552,491 kcal; energia 2309,42 kJ; koleszterin 67,887 mg.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sült sertésvirsl (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 11,178 g; fehérje 19,979 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 3,703 g; szénhidrát 72,683 g; telített zsírsav 1,906 g; zsír 14,133 g; energia 501,374 kcal; energia 2095,86 kJ; koleszterin 1,872 mg.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Pusztapörkölt sertés húsból (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 9,156 g; fehérje 15,696 g; hozzáadott cukor 0,018 g; só 1,37625 g; szénhidrát 50,636 g; telített zsírsav 5,2135 g; zsír 17,54 g; energia 428,864 kcal; energia 1867,8 kJ; koleszterin 34,74 mg.
uzsonna / A	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kaliforniai paprika élelmi rost 3,689 g; fehérje 10,893 g; hozzáadott cukor 0,059 g; só 1,716 g; szénhidrát 34,591 g; telített zsírsav 1,1504 g; zsír 3,018 g; energia 210,323 kcal; energia 879,155 kJ; koleszterin 17,535 mg.	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delima margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 9,68 g; só 1,367 g; szénhidrát 30,36 g; telített zsírsav 2,5443 g; zsír 8,4 g; energia 236,867 kcal; energia 990,192 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Sertéspárizsi KOMÉTA Delima margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 1,885 g; fehérje 9,621 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,5615 g; szénhidrát 30,767 g; telített zsírsav 3,586 g; zsír 6,023 g; energia 216,468 kcal; energia 904,836 kJ; koleszterin 17,7 mg.	Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,885 g; fehérje 9,621 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,5615 g; szénhidrát 30,767 g; telített zsírsav 3,586 g; zsír 6,023 g; energia 216,468 kcal; energia 904,836 kJ; koleszterin 17,7 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 1,1486 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek