

# Étlap

normál

2023.10.02. - 2023.10.08.



Nyomtatás: 2023.09.28. 13:31

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

10.02

Forralt tej  
Kifli  
Delma margarin

Magyaros karfiol leves  
Vidróczki aprópecsenye  
Főtt burgonya

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Kedd

10.03

Gyümölcs tea  
Tojáskrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves  
Fokhagymás  
sertésaprópecsenye  
Tejfölös zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Szerda

10.04

Kakaó  
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves  
Káposztás kocka

Házi kolbászkrem  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

#### Csütörtök

10.05

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Eresztett tojás leves  
Sertés paprikás  
Bulgur  
Alma

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

#### Péntek

10.06

Gyümölcs tea  
Zöldfűszeres túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfölös karalábé leves  
Rántott csirkemellfilé  
Párolt rizs  
Junior saláta  
édesítőszerekkel

Magos rúd



## 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, éleltani érték)

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

2023.10.02. - 2023.10.08.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 10.02	Kedd 10.03	Szerda 10.04	Csütörtök 10.05	Péntek 10.06
<b>tízórai / A</b>	Forrált tej (7); Kifli (1;6;7); Delma margarin (7); élelmi rost 1,515 g; fehérje 13,36 g; só 1,2185 g; szénhidrát 41,79 g; telített zsírsav 3,1103 g; zsír 7,6 g; energia 290,305 kcal; energia 1213,8 kJ; koleszterin 13,2 mg.	Gyümölcs tea (12); Tojáskrém (3;7;8;10;12); Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7); élelmi rost 2,993 g; fehérje 9,607 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,606 g; szénhidrát 40,037 g; telített zsírsav 2,389 g; zsír 8,148 g; energia 274,809 g; energia 1149,62 kJ; koleszterin 123,468 mg.	Kakaó (1;5;6;7;8); Foszlós kalács (1;3;6;7); élelmi rost 2,584 g; fehérje 14,17 g; hozzáadott cukor 12,1878 g; só 0,891756 g; szénhidrát 57,6748 g; telített zsírsav 4,43058 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51,8 mg.	Forrált tej (7); Barack lekvár (12); Delma margarin (7); Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 4,08 g; fehérje 14,8 g; hozzáadott cukor 10,86 g; só 1,1405 g; szénhidrát 56,13 g; telített zsírsav 3,1653 g; zsír 8,33 g; energia 360,663 kcal; energia 1507,96 kJ; koleszterin 13,2 mg.	Gyümölcs tea (12); Zöldfűszeres túrókrém (1;7;12); Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 3,957 g; fehérje 9,969 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,0895 g; szénhidrát 39,744 g; telített zsírsav 1,291 g; zsír 3,175 g; energia 228,324 kcal; energia 954,44 kJ; koleszterin 5,325 mg.
<b>ebéd / A</b>	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12); Vidróczki aprópecsenye (6;9;10;12); Főtt burgonya (12); élelmi rost 10,114 g; fehérje 24,368 g; hozzáadott cukor 0,012 g; só 2,513 g; szénhidrát 62,719 g; telített zsírsav 5,506 g; zsír 20,049 g; energia 535,548 kcal; energia 2238,57 kJ; koleszterin 68,965 mg.	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13); Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12); Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;9;12); Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 9,97 g; fehérje 27,4 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,7605 g; szénhidrát 69,59 g; telített zsírsav 9,946 g; zsír 36,38 g; energia 720,321 kcal; energia 3011 kJ; koleszterin 60,96 mg.	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13); Káposztás kocka (1;3;10); élelmi rost 8,52 g; fehérje 20,361 g; hozzáadott cukor 4,795 g; só 1,035 g; szénhidrát 77,374 g; telített zsírsav 3,96 g; zsír 19,869 g; energia 576,096 kcal; energia 2408,07 kJ; koleszterin 54,36 mg.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12); Sertés paprikás (1;7;9;10;12); Bulgur (1); Alma élelmi rost 10,043 g; fehérje 24,215 g; só 2,0017 g; szénhidrát 60,462 g; telített zsírsav 10,845 g; zsír 43,364 g; energia 722,259 kcal; energia 3019,04 kJ; koleszterin 134,01 mg.	Tejfőlés karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13); Rántott csirkemelifilé (1;3;5;7;8); Párolt rizs (10;12); Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12); élelmi rost 3,984 g; fehérje 30,475 g; só 3,019 g; szénhidrát 86,406 g; telített zsírsav 6,01 g; zsír 37,742 g; energia 811,331 kcal; energia 3391,32 kJ; koleszterin 108,942 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10); Delma margarin (7); Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11); Zöldpaprika élelmi rost 4,114 g; fehérje 9,58 g; só 1,3021 g; szénhidrát 30,7 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,62 g; energia 239,827 kcal; energia 1002,54 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Sajtkrém natúr (7); Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11); Lilahagyma (12); élelmi rost 4,33 g; fehérje 6,86 g; só 0,955 g; szénhidrát 32,22 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 6,34 g; energia 214,484 kcal; energia 896,608 kJ; koleszterin 19,2 mg.	Házi kolbászkrem (1;3;6;7;8;9;10;12); Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11); Kigyóuborka (12); élelmi rost 4,057 g; fehérje 9,857 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,548 g; szénhidrát 31,987 g; telített zsírsav 2,355 g; zsír 6,873 g; energia 230,498 kcal; energia 963,538 kJ; koleszterin 14,97 mg.	Sajtszelet (7); Delma margarin (7); Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7); Ragórépa (12); élelmi rost 3,48 g; fehérje 11,72 g; só 1,817 g; szénhidrát 32,86 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 9,76 g; energia 268,407 kcal; energia 1122,39 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11); élelmi rost 2,9805 g; fehérje 5,9986 g; só 0,440238 g; szénhidrát 21,524 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 6,6937 g; energia 171,15 kcal; energia 715,402 kJ.

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