

# Étlap

normál

2023.10.23. - 2023.10.29.



Nyomtatás: 2023.10.18. 12:55

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

10.23

#### Kedd

10.24

Gyümölcs tea  
Körözött  
Kenyer félbarna szeletelt

Lebbencsleves  
Sült baromfivirslí  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Kenőmájás  
Zsemle  
Lilánagyma

#### Szerda

10.25

Tejeskávé  
Foszlós kalács

Zellerkrémleves  
Zsemle kocka  
Csiki aprópecsenye  
Főtt burgonya

Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű  
Kaliforniai paprika

#### Csütörtök

10.26

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér

Vajasgaluska leves  
Székelykáposzta  
sertéshúsos  
Kenyer félbarna szeletelt

Házi citromos halkrém  
Kenyer félbarna szeletelt  
Kígyóúborka

#### Péntek

10.27

Gyümölcs tea  
Sertéspárizsi KOMÉTA  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

Eresztett tojás leves  
Sült csirkecomb  
Párolt rizs  
Junior saláta  
édesítőszerrel

Pizzás tekercs 50g



## 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)

2023.10.23. - 2023.10.29.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.23	Kedd 10.24	Szerda 10.25	Csütörtök 10.26	Péntek 10.27
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Körözött (7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1109,8 kJ; energia 265,504 kcal; fehérje 9,247 g; szénhidrát 41,031 g; zsír 6,981 g; telített zsírsav 2,542 g; élelmi rost 3,131 g; só 1,52 g; koleszterin 7,392 mg; hozzáadott cukor 7,992 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Foszliós kalács (1;3;6;7;) energia 1599,55 kJ; energia 382,607 kcal; fehérje 14,019 g; szénhidrát 60,0448 g; zsír 9,399 g; telített zsírsav 4,24258 g; élelmi rost 2,215 g; só 0,895756 g; koleszterin 51,8 mg; hozzáadott cukor 12,5878 g;	energia 1027,71 kJ; energia 245,849 kcal; fehérje 6,746 g; szénhidrát 39,985 g; zsír 6,346 g; telített zsírsav 3,6368 g; élelmi rost 3,938 g; só 0,9505 g; koleszterin 19,2 mg; hozzáadott cukor 8,991 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1027,71 kJ; energia 245,849 kcal; fehérje 6,746 g; szénhidrát 39,985 g; zsír 6,346 g; telített zsírsav 3,6368 g; élelmi rost 3,938 g; só 0,9505 g; koleszterin 19,2 mg; hozzáadott cukor 8,991 g;	Gyümölcs tea (12;) Sertéspanízi KOMÉTA Delima margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1125,58 kJ; energia 275,712 kcal; fehérje 8,57 g; szénhidrát 39,48 g; zsír 9,022 g; telített zsírsav 2,9243 g; élelmi rost 4,26 g; só 1,2875 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,02 g; hozzáadott cukor 7,992 g;
<b>ebéd / A</b>	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sült baromfivirsl (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Alma energia 3410,64 kJ; energia 815,928 kcal; fehérje 36,663 g; szénhidrát 102,092 g; zsír 28,229 g; telített zsírsav 6,383 g; élelmi rost 15,887 g; só 2,8872 g; koleszterin 61,275 mg; hozzáadott cukor 1,199 g;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Csiki aprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) energia 2548,29 kJ; energia 609,646 kcal; fehérje 22,293 g; szénhidrát 68,432 g; zsír 26,493 g; telített zsírsav 7,912 g; élelmi rost 10,379 g; só 2,5195 g; koleszterin 57,24 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Székelykáposzta sertés húsos (1;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2488,22 kJ; energia 595,26 kcal; fehérje 21,992 g; szénhidrát 60,893 g; zsír 28,797 g; telített zsírsav 8,69 g; élelmi rost 9,385 g; só 4,017 g; koleszterin 73,949 mg; hozzáadott cukor 0,015 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Székelykáposzta sertés húsos (1;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2488,22 kJ; energia 595,26 kcal; fehérje 21,992 g; szénhidrát 60,893 g; zsír 28,797 g; telített zsírsav 8,69 g; élelmi rost 9,385 g; só 4,017 g; koleszterin 73,949 mg; hozzáadott cukor 0,015 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2833,41 kJ; energia 677,847 kcal; fehérje 39,059 g; szénhidrát 65,679 g; zsír 28,438 g; telített zsírsav 4,741 g; élelmi rost 2,397 g; só 2,336 g; koleszterin 160,09 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájás (9;10;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) energia 999,844 kJ; energia 239,196 kcal; fehérje 9,71 g; szénhidrát 30,25 g; zsír 8,68 g; telített zsírsav 3,9242 g; élelmi rost 2,425 g; só 1,617 g; koleszterin 67,2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli tejles kiőrlésű (1;6;7;) Kaliforniai paprika energia 689,335 kJ; energia 164,913 kcal; fehérje 8,3111 g; szénhidrát 26,5316 g; zsír 2,7191 g; telített zsírsav 1,0995 g; élelmi rost 6,14485 g; só 0,72019 g; koleszterin 7,84999 mg; hozzáadott cukor 0,4025 g;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 1043,46 kJ; energia 249,693 kcal; fehérje 10,026 g; szénhidrát 32,99 g; zsír 8,46 g; telített zsírsav 2,547 g; élelmi rost 3,25 g; só 1,9415 g; koleszterin 16,968 mg; hozzáadott cukor 0,0034 g;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 1043,46 kJ; energia 249,693 kcal; fehérje 10,026 g; szénhidrát 32,99 g; zsír 8,46 g; telített zsírsav 2,547 g; élelmi rost 3,25 g; só 1,9415 g; koleszterin 16,968 mg; hozzáadott cukor 0,0034 g;	Pizzás tekercs 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) energia 0 kJ; energia 0 kcal; fehérje 0 g; szénhidrát 0 g; zsír 0 g; telített zsírsav 0 g; élelmi rost 0 g; só 0 g; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfélek; 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