

Étlap

normál
2023.10.09. - 2023.10.15.



Nyomtatás: 2023.10.05. 5:27
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.09

Forralt tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluska leves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás

Harcapástétom
zöldfűszeres 130g
Zsemle
Lilahagyma

Kedd

10.10

Tejeskávé
Sajtos kifli

Alföldi leves
Füstölt-főtt tarja
Szárzab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Szezámos sajtkrém
Kenyer félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

10.11

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Burgonyás kenyér

Paradicsomleves
Budapest szárnyasragu
Párolt rizs
Alma

Soproni felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Csütörtök

10.12

Forralt tej
kakaós kalács

Magyaros burgonyaleves
Sertésvagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Padlizsánkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Péntek

10.13

Citromos tea
Házi párizsiskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Gyümölcsleves
Tarhonyás hús
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Kakaós csiga



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2023.10.09. - 2023.10.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.09	Kedd 10.10	Szerda 10.11	Csütörtök 10.12	Péntek 10.13
tízórai / A	Forralt tej (7); Natúr vajkrém (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 3,72 g; fehérje 15,06 g; só 1,03425 g; szénhidrát 43,59 g; telített zsírsav 6,0814 g; zsír 12,83 g; energia 351,65 kcal; energia 1470,29 kJ; koleszterin 36 mg;	Tejleskávé (1;5;7); Sajtos kifli (1;6;7); élelmi rost 1,46215 g; fehérje 13,3835 g; hozzáadott cukor 6,392 g; só 1,13825 g; szénhidrát 44,367 g; telített zsírsav 3,3418 g; zsír 6,043 g; energia 286,692 kcal; energia 1198,63 kJ; koleszterin 19,9 mg;	Gyümölcs tea (12); Reszelt sajt (7); Delma margarin (7); Burgonyás kenyér (1;6;7); élelmi rost 2,4 g; fehérje 12,196 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,77062 g; szénhidrát 38,33 g; telített zsírsav 4,6425 g; zsír 10,1381 g; energia 295,2 kcal; energia 1233,93 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Forralt tej (7); kakaós kalács (1;3;5;6;7;8); élelmi rost 1,98 g; fehérje 15,574 g; hozzáadott cukor 4,1958 g; só 0,956757 g; szénhidrát 52,1648 g; telített zsírsav 4,63259 g; zsír 10,059 g; energia 363,14 kcal; energia 1518,24 kJ; koleszterin 54,4 mg;	Citromos tea (1;12); Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); Zöldpaprika élelmi rost 4,432 g; fehérje 9,701 g; hozzáadott cukor 9,046 g; só 1,2581 g; szénhidrát 41,725 g; telített zsírsav 1,349 g; zsír 4,843 g; energia 251,322 kcal; energia 1050,59 kJ; koleszterin 15,15 mg;
ebéd / A	Húsgaluska leves (1;3;9;10;12); Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12); Fahéjszórás (1;10); cukor 14,96 g; élelmi rost 3,733 g; fehérje 17,53 g; hozzáadott cukor 10,007 g; só 2,597 g; szénhidrát 112,451 g; telített zsírsav 4,562 g; zsír 22,535 g; energia 728,702 kcal; energia 3056,88 kJ; koleszterin 22,505 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12); Füstölt-főtt tarja (6;7;9); Szarazbab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); élelmi rost 21,058 g; fehérje 33,547 g; hozzáadott cukor 0,968 g; só 5,0265 g; szénhidrát 81,979 g; telített zsírsav 7,323 g; zsír 25,811 g; energia 697,949 kcal; energia 2917,48 kJ; koleszterin 73,9 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12); Budapest szárnyasragu (1;9;10;12); Párolt rizs (10;12); élelmi rost 4,838 g; fehérje 26,006 g; hozzáadott cukor 16,795 g; só 2,349 g; szénhidrát 96,353 g; telített zsírsav 2,798 g; zsír 17,281 g; energia 648,565 kcal; energia 2710,99 kJ; koleszterin 169,2 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12); Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;9;10;12); Tököfőzelék (1;7;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); cukor 0,046 g; élelmi rost 12,147 g; fehérje 26,805 g; hozzáadott cukor 1,805 g; só 3,4305 g; szénhidrát 101,067 g; telített zsírsav 8,018 g; zsír 29,436 g; energia 781,911 kcal; energia 3268,45 kJ; koleszterin 86,22 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12); Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12); Káposztasaláta édesfűszerekkel (10;12); élelmi rost 6,243 g; fehérje 20,803 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,34125 g; szénhidrát 71,888 g; telített zsírsav 8,5865 g; zsír 26,265 g; energia 613,148 kcal; energia 2638,13 kJ; koleszterin 57,6 mg;
uzsonna / A	Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9); Zsemle (1;6;7); Lilahagyma (12); élelmi rost 2,191 g; fehérje 9,0083 g; só 0,856492 g; szénhidrát 31,4149 g; telített zsírsav 1,5917 g; zsír 5,6557 g; energia 213,846 kcal; energia 893,894 kJ; koleszterin 12,825 mg;	Szezámos sajtkrém (1;6;7;10;11); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Zöldpaprika élelmi rost 3,462 g; fehérje 10,555 g; só 1,7646 g; szénhidrát 33,829 g; telített zsírsav 3,192 g; zsír 7,338 g; energia 244,747 kcal; energia 1023,05 kJ; koleszterin 13,747 mg;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10); Delma margarin (7); Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7); Paradicsom élelmi rost 6,09085 g; fehérje 8,9601 g; só 1,21834 g; szénhidrát 25,1556 g; telített zsírsav 2,445 g; zsír 8,1141 g; energia 210,485 kcal; energia 879,857 kJ; koleszterin 19,6 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 3,29 g; fehérje 6,305 g; só 1,513 g; szénhidrát 32,669 g; telített zsírsav 1,078 g; zsír 7,632 g; energia 225,693 kcal; energia 943,399 kJ; koleszterin 7,14 mg;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8); élelmi rost 0,6325 g; fehérje 2,11325 g; hozzáadott cukor 17,4825 g; só 0,306891 g; szénhidrát 28,5222 g; telített zsírsav 2,41475 g; zsír 9,09315 g; energia 205,36 kcal; energia 859,396 kJ; koleszterin 11,3447 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek