

Étlap

normál

2023.10.16. - 2023.10.22.



Nyomtatás: 2023.10.12. 5:26

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.16

Gyümölcs tea
Olasz
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Sütőtökrémleves
Piritott olajosmag levesbetét
Hollandi zöldborsós
szárnyasragu
Bulgur

Kenőmájás
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

10.17

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros gombaleves
Natúr csirkemell
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Szerda

10.18

Tejeskávé
kuglóf

Tejfölös zöldbableves
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs
Csalamádé édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Csütörtök

10.19

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Májgaluska leves
Tejfölös túró
Metélt tészta
Alma

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Péntek

10.20

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Lecsós sertésragu
Főtt burgonya

Sajtosrúd
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika
Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér



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)

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

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

2023.10.16. - 2023.10.22.

Ékezés / Menü	Hétfő 10.16	Kedd 10.17	Szerda 10.18	Csütörtök 10.19	Péntek 10.20
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Olasz (6;7;9;10;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 9,01 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,547 g; szénhidrát 38,52 g; telített zsírsav 2,472 g; zsír 7,262 g; energia 296,967 kcal; energia 1074,19 kJ; koleszterin 16,6 mg;	Forrált tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 14,62 g; hozzáadott cukor 16,2 g; só 1,6347 g; szénhidrát 60,87 g; telített zsírsav 3,1653 g; zsír 7,85 g; energia 374,315 kcal; energia 1564,96 kJ; koleszterin 13,2 mg;	Tejleskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2,6869 g; fehérje 11,9535 g; hozzáadott cukor 13,387 g; só 0,294525 g; szénhidrát 50,1445 g; telített zsírsav 3,7254 g; zsír 7,4265 g; energia 316,667 kcal; energia 1323,96 kJ; koleszterin 36,65 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 6,566 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,45 g; szénhidrát 41,425 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 5,866 g; energia 246,587 kcal; energia 1030,74 kJ; koleszterin 19,2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4,167 g; fehérje 10,187 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,2101 g; szénhidrát 39,237 g; telített zsírsav 3,3393 g; zsír 12,188 g; energia 310,444 kcal; energia 1298,64 kJ; koleszterin 123,668 mg;
ebéd / A	Sütőtökkrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Hollandi zöldborsós szárnyasragu (12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10,517 g; fehérje 28,62 g; hozzáadott cukor 3,596 g; só 3,777 g; szénhidrát 68,178 g; telített zsírsav 5,382 g; zsír 30,239 g; energia 651,087 kcal; energia 2721,56 kJ; koleszterin 56,1 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 10,783 g; fehérje 33,819 g; hozzáadott cukor 0,003 g; só 2,7775 g; szénhidrát 80,076 g; telített zsírsav 4,668 g; zsír 22,032 g; energia 659,476 kcal; energia 2756,64 kJ; koleszterin 69,48 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;9;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) Alma élelmi rost 4,526 g; fehérje 27,889 g; hozzáadott cukor 4,3105 g; só 5,68384 g; szénhidrát 105,203 g; telített zsírsav 4,64195 g; zsír 29,1575 g; energia 799,377 kcal; energia 3341,39 kJ; koleszterin 22,096 mg;	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejfölös túró (7;) Metélt tészta (1;3;) Alma élelmi rost 8,804 g; fehérje 27,317 g; hozzáadott cukor 0,01 g; só 1,7487 g; szénhidrát 88,236 g; telített zsírsav 7,032 g; zsír 30,696 g; energia 744,617 kcal; energia 3112,45 kJ; koleszterin 229,095 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 9,464 g; fehérje 19,199 g; só 1,925 g; szénhidrát 61,212 g; telített zsírsav 6,291 g; zsír 22,956 g; energia 535,386 kcal; energia 2237,88 kJ; koleszterin 41,85 mg;
uzsonna / A	Kenőmáj (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 10,81 g; só 2,125 g; szénhidrát 31,51 g; telített zsírsav 4,9285 g; zsír 12,41 g; energia 282,313 kcal; energia 1180,07 kJ; koleszterin 67,4 mg;	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 6,23785 g; fehérje 9,2101 g; só 0,96879 g; szénhidrát 26,1646 g; telített zsírsav 2,3545 g; zsír 6,4231 g; energia 200,263 kcal; energia 837,088 kJ; koleszterin 7,746 mg;	Kockasajt (7;) Kifli tejles kiőrésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6,26485 g; fehérje 8,2531 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,75019 g; szénhidrát 25,4456 g; telített zsírsav 1,1081 g; zsír 2,6991 g; energia 165,141 kcal; energia 690,735 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,74 g; só 1,023 g; szénhidrát 30,06 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 6 g; energia 218,225 kcal; energia 912,24 kJ; koleszterin 17,2 mg;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) élelmi rost 1,22715 g; fehérje 6,4385 g; só 0,86825 g; szénhidrát 23,237 g; telített zsírsav 1,6968 g; zsír 2,953 g; energia 145,95 kcal; energia 610,172 kJ; koleszterin 9,5 mg;

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