

Étlap

normál
2023.11.06. - 2023.11.12.



Nyomtatás: 2023.11.02. 11:59
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.06

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Magos szórt zsemle

Lencsegulyás
Morzsás nudli
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma
Porcukor

Kockasajt
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóborka

Kedd

11.07

Forralt tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfölös zöldbableves
Fűszeres sült csirkemellfilé
Zöldséges kuskusz

Házi kolbászkrém
Zsemle
Póréhagyma

Szerda

11.08

Kakaó
Foszlós kalács

Zöldséges tarhonyaleves
Savanyú vetrece
Durum tészta köret

Kockasajt
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóborka
Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

11.09

Citromos tea
Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Csontleves tésztával
Főtt baromfivirslí
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Cukkini krém
Teljes kiőrlésű kenyér

Péntek

11.10

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Fahéjas almaleves
Pírított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Sajtos pogácsa



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)

2023.11.06. - 2023.11.12.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 11.06	Kedd 11.07	Szerda 11.08	Csütörtök 11.09	Péntek 11.10
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;)	Forralt tej (7;) Natur vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)	Kakao (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek
ebéd / A	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Alma	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zöldséges kuszkusz (1;5;12;)	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;)	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Főtt baromfivirsl (6;7;9;10;) Tököfélék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)
uzsonna / A	Porcukor energia 4438,94 kJ, energia 1061,94 kcal; fehérje 34,369 g; szénhidrát 177,231 g; zsír 23,121 g; telített zsírsav 5,023 g; élelmi rost 1,2267 g; só 3,69085 g; koleszterin 42,42 mg; hozzáadott cukor 19,98 g.	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Pöréahagyma	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;)	Cukkini krém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)
	energia 795,206 kJ, energia 190,241 kcal; fehérje 8,853 g; szénhidrát 32,77 g; zsír 2,505 g; telített zsírsav 1,2016 g; élelmi rost 3,126 g; só 1,3695 g; koleszterin 7,84999 mg; hozzáadott cukor 0,4025 g.	energia 889,866 kJ, energia 212,888 kcal; fehérje 8,451 g; szénhidrát 30,648 g; zsír 6,144 g; telített zsírsav 2,3 g; élelmi rost 1,8249 g; só 1,62338 g; koleszterin 14,97 mg; hozzáadott cukor 0,065 g.	energia 1013,36 kJ, energia 242,315 kcal; fehérje 9,48 g; szénhidrát 31,22 g; zsír 8,6 g; telített zsírsav 2,6003 g; élelmi rost 4,26 g; só 1,3325 g; koleszterin 15,2 mg.	energia 1025,36 kJ, energia 245,285 kcal; fehérje 6,861 g; szénhidrát 31,377 g; zsír 10,129 g; telített zsírsav 4,531 g; élelmi rost 3,945 g; só 1,1975 g; koleszterin 25,875 mg.	energia 1343,64 kJ, energia 321,44 kcal; fehérje 7,3073 g; szénhidrát 27,1436 g; zsír 20,2346 g; felített zsírsav 9,80622 g; élelmi rost 1,54 g; só 0,611468 g; koleszterin 70 mg.
	energia 1470,29 kJ, energia 351,65 kcal; fehérje 15,06 g; szénhidrát 43,59 g; zsír 12,883 g; telített zsírsav 6,0814 g; élelmi rost 3,72 g; só 1,03425 g; koleszterin 36 mg.	energia 2472,25 kJ, energia 591,443 kcal; fehérje 31,428 g; szénhidrát 72,403 g; zsír 18,621 g; telített zsírsav 3,749 g; élelmi rost 6,246 g; só 1,894 g; koleszterin 65,88 mg; hozzáadott cukor 1,813 g.	energia 3117,3 kJ, energia 745,769 kcal; fehérje 26,333 g; szénhidrát 76,777 g; zsír 36,539 g; telített zsírsav 10,36 g; élelmi rost 6,749 g; só 2,213 g; koleszterin 63,69 mg; hozzáadott cukor 1,208 g.	energia 1275,76 kJ, energia 305,206 kcal; fehérje 11,946 g; szénhidrát 41,765 g; zsír 9,806 g; telített zsírsav 4,7025 g; élelmi rost 3,552 g; só 1,7866 g; koleszterin 20,2 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.	energia 1114,8 kJ, energia 266,683 kcal; fehérje 9,47962 g; szénhidrát 41,0264 g; zsír 7,01086 g; telített zsírsav 3,09939 g; élelmi rost 4,0445 g; só 1,43926 g; koleszterin 11,9064 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.
	energia 1026,25 kJ, energia 245,516 kcal; fehérje 9,7764 g; szénhidrát 37,2834 g; zsír 6,1613 g; telített zsírsav 1,5433 g; élelmi rost 1,7325 g; só 1,0856 g; koleszterin 17,2 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.	energia 1470,29 kJ, energia 351,65 kcal; fehérje 15,06 g; szénhidrát 43,59 g; zsír 12,883 g; telített zsírsav 6,0814 g; élelmi rost 3,72 g; só 1,03425 g; koleszterin 36 mg.	energia 1572 kJ, energia 376,016 kcal; fehérje 14,17 g; szénhidrát 57,6748 g; zsír 9,656 g; telített zsírsav 4,43058 g; élelmi rost 2,584 g; só 0,891756 g; koleszterin 51,8 mg; hozzáadott cukor 12,1878 g.	energia 1275,76 kJ, energia 305,206 kcal; fehérje 11,946 g; szénhidrát 41,765 g; zsír 9,806 g; telített zsírsav 4,7025 g; élelmi rost 3,552 g; só 1,7866 g; koleszterin 20,2 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.	energia 1114,8 kJ, energia 266,683 kcal; fehérje 9,47962 g; szénhidrát 41,0264 g; zsír 7,01086 g; telített zsírsav 3,09939 g; élelmi rost 4,0445 g; só 1,43926 g; koleszterin 11,9064 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 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 - Csilagfű; 14 - Puhatestűek