

Étlap

normál

2023.11.13. - 2023.11.19.



Nyomtatás: 2023.11.08. 12:41
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.13

Citromos tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluskaleves
Tejbedara
Fahéjszórás
Alma

Sertéspaníros
Delma margarin
Zsemle

Kedd

11.14

Vaníliás tej
kuglóf

Reszelttésztalesves
Sertéspörkölt
Szárzabab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Csirkemell sonka
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóborka
Delma margarin

Szerda

11.15

Gyümölcs tea
Snidlinges túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros karalábéleves
Halas spagetti paradicsomos
Reszelt sajt

Sertéspaníros
Delma margarin
Zsemle
Pecsényezsír
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Csütörtök

11.16

Citromos tea
Házi tojáskrém
Kenyer félbarna szeletelt

Lebbencsleves
Pulyka nuggets tepsiben
sütve
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek
Delma margarin

Péntek

11.17

Forrált tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Karfiolkrémleves
Zsemlekocka
Zöldfűszeres sertésragu
Párolt rizs
Ecetes cékla
édesítőszerekkel

Magos rúd
Alma



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)

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

2023.11.13. - 2023.11.19.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 11.13	Kedd 11.14	Szerda 11.15	Csütörtök 11.16	Péntek 11.17
Étkezési / Menü	Hétfő 11.13	Kedd 11.14	Szerda 11.15	Csütörtök 11.16	Péntek 11.17
A	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3,938 g; fehérje 10,956 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,5255 g; szénhidrát 39,455 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,416 g; energia 288,401 kcal; energia 1205,58 kJ; koleszterin 67,2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2,4519 g; fehérje 11,8085 g; hozzáadott cukor 10,99 g; só 0,289525 g; szénhidrát 45,6095 g; telített zsírsav 3,7084 g; zsír 7,3365 g; energia 297,041 kcal; energia 1241,93 kJ; koleszterin 36,65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3,894 g; fehérje 9,143 g; hozzáadott cukor 8,054 g; só 1,0925 g; szénhidrát 40,205 g; telített zsírsav 1,48 g; zsír 3,506 g; energia 230,48 kcal; energia 963,464 kJ; koleszterin 5,25 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer felbarma szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,33 g; fehérje 9,552 g; hozzáadott cukor 9,06 g; só 1,665 g; szénhidrát 42,8 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 3,841 g; energia 247,076 kcal; energia 1033,52 kJ; koleszterin 97,2 mg;	Forrált tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiőrésű 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;
ebéd / A	Húsгалuskaleves (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma élelmi rost 6,865 g; fehérje 17,5 g; hozzáadott cukor 27,989 g; só 1,0197 g; szénhidrát 77,439 g; telített zsírsav 5,574 g; zsír 17,184 g; energia 539,672 kcal; energia 2256,13 kJ; koleszterin 35,772 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzabab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 20,954 g; fehérje 33,981 g; hozzáadott cukor 0,974 g; só 2,618 g; szénhidrát 74,255 g; telített zsírsav 10,376 g; zsír 36,971 g; energia 769,772 kcal; energia 3217,68 kJ; koleszterin 63,36 mg;	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 5,101 g; fehérje 27,889 g; hozzáadott cukor 7,54 g; só 2,494 g; szénhidrát 77,518 g; telített zsírsav 5,2952 g; zsír 17,113 g; energia 581,009 kcal; energia 2428,61 kJ; koleszterin 63,01 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pulyka nuggets tepsiiben sütte (1;3;6;7;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 11,056 g; fehérje 15,798 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 3,375 g; szénhidrát 68,198 g; telített zsírsav 2,103 g; zsír 14,827 g; energia 474,187 kcal; energia 1982,19 kJ; koleszterin 2,709 mg;	Karfiolkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemlekocka (1;6;7;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 6,143 g; fehérje 22,791 g; hozzáadott cukor 3,995 g; só 2,98476 g; szénhidrát 79,945 g; telített zsírsav 9,166 g; zsír 31,624 g; energia 699,765 kcal; energia 2925,01 kJ; koleszterin 56,76 mg;
uzsonna / A	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,24 g; só 1,3425 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,45124 g; zsír 7,49 g; energia 211,695 kcal; energia 884,898 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Kenyer felbarma szeletelt (1;6;7;) Kigyóborka (12;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3,126 g; fehérje 10,68 g; só 1,7669 g; szénhidrát 33,16 g; telített zsírsav 1,2359 g; zsír 4,4 g; energia 215,989 kcal; energia 902,832 kJ; koleszterin 19,6 mg;	Sajtszelet (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek Delma margarin (7;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,98 g; só 1,2935 g; szénhidrát 30,826 g; telített zsírsav 4,7085 g; zsír 10,22 g; energia 264,091 kcal; energia 1103,97 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Sajtszelet (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek Delma margarin (7;) élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ; koleszterin 20,2 mg;
uzsonna / I	Pecsényeszír (12;) Kenyer felbarma szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3,638 g; fehérje 6,168 g; só 1,5295 g; szénhidrát 33,273 g; telített zsírsav 0,18 g; zsír 0,632 g; energia 164,354 kcal; energia 687,003 kJ;				

Allergének: 1 - Glutén 2 - Ráktetel 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula); 9 - Mustár; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek