

# Étlap

normál

2024.01.08. - 2024.01.14.



Nyomtatás: 2024.01.05. 8:55

Nyomtatta: Posztosné Erőbék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.08

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

Paradicsomleves  
Hentestokány  
Bulgur

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Zsemle

Nyomtatás: 2024.01.05. 8:55

Nyomtatta: Posztosné Erőbék  
Tünde

#### Kedd

01.09

Forralt tej  
Sajtos kifli

Kukoricagaluska leves  
Sült baromfivirsli  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Házi tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Póréhagyma

#### Szerda

01.10

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Gulyásleves  
Káposztás kocka  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Zala felvágott  
Delma margarin  
Burgonyás kenyér

#### Csütörtök

01.11

Citromos tea  
Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldséges tarhonyaleves  
Pirított csirkemáj  
Petrezselymes burgonya  
Csalamádé édesítőszerrel

Sajtszelet  
Delma margarin  
Zsemle  
Kígyóborka

#### Péntek

01.12

Tejeskávé  
Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Eszterházy krémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Aranygaluska  
Vanília öntet

Magos rúd



## 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)



2024.01.08. - 2024.01.14.

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

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

Ékezés / Menü	Hétfő 01.08	Kedd 01.09	Szerda 01.10	Csütörtök 01.11	Péntek 01.12
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12); Sajtkrém natúr (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); Rágórépa (12); élelmi rost 3.698 g; fehérje 6.706 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.482 g; szénhidrát 42.545 g; telített zsírsav 3.6508 g; zsír 5.906 g; energia 252.987 kcal; energia 1057,94 kJ; koleszterin 19,2 mg.	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7);  élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242,975 kcal; energia 1015,89 kJ; koleszterin 19,9 mg.	Gyümölcs tea (12); Házi citromos halikrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.844 g; fehérje 10.236 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.4435 g; szénhidrát 39.916 g; telített zsírsav 2.553 g; zsír 8.942 g; energia 282.579 kcal; energia 1181,25 kJ; koleszterin 16,968 mg.	Citromos tea (1;12); Kenőmájás (9;10);  Tejles kiörlesű kenyér (1;) 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.	Tejleskávé (1;5;7); Natúr vajkrém (7;)  Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.349 g; fehérje 13.745 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.97485 g; szénhidrát 52,07 g; telített zsírsav 5.6914 g; zsír 12,23 g; energia 375,035 kcal; energia 1567,98 kJ; koleszterin 33,4 mg.
<b>ebéd / A</b>	Paradicsomleves (1;3;9;10;12);  Hentestokány (1;6;7;9;10;12); Bulgur (1;)  élelmi rost 11,71 g; fehérje 25,227 g; hozzáadott cukor 19,594 g; só 3,131 g; szénhidrát 105,18 g; telített zsírsav 6,602 g; zsír 27,959 g; energia 757,814 kcal; energia 3167,68 kJ; koleszterin 42,9 mg.	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12); Sült baromfivirslí (6;7;9;10); Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 9,794 g; fehérje 23,651 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 3,75 g; szénhidrát 82,547 g; telített zsírsav 6,531 g; zsír 25,624 g; energia 661,144 kcal; energia 2763,57 kJ; koleszterin 86,91 mg.	Gulyásleves (1;3;9;10;12);  Káposztás kocka (1;3;10); Tejles kiörlesű kenyér (1;) Alma élelmi rost 15,499 g; fehérje 27,713 g; hozzáadott cukor 4,802 g; só 1,4502 g; szénhidrát 117,838 g; telített zsírsav 5,407 g; zsír 25,732 g; energia 821,843 kcal; energia 3435,35 kJ; koleszterin 38,955 mg.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12);  Pírtott csirkemáj (9;10;12); Petrezselymes burgonya (12); Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12); élelmi rost 10,819 g; fehérje 23,46 g; hozzáadott cukor 2,5065 g; só 3,53984 g; szénhidrát 67,259 g; telített zsírsav 2,47095 g; zsír 14,2165 g; energia 497,797 kcal; energia 2080,76 kJ; koleszterin 400,23 mg.	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13); Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12); Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11); Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12); cukor 20,72 g; élelmi rost 6,48 g; fehérje 22,874 g; hozzáadott cukor 10,04 g; só 1,844 g; szénhidrát 93,451 g; telített zsírsav 29,701 g; zsír 46,888 g; energia 869,638 kcal; energia 3645,63 kJ; koleszterin 17,532 mg.
<b>ebéd / V</b>					
<b>uzsonna / A</b>	Csirkemell sonka (6;7;9;10); Deima margarin (7;) Zsemle (1;6;7);  élelmi rost 1,515 g; fehérje 9,3 g; só 1,3479 g; szénhidrát 29,94 g; telített zsírsav 1,1809 g; zsír 4,13 g; energia 195,059 kcal; energia 815,346 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;) Póréhagyma  élelmi rost 4,0509 g; fehérje 9,76 g; hozzáadott cukor 0,069 g; só 1,16637 g; szénhidrát 32,376 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 4,316 g; energia 209,639 kcal; energia 877,089 kJ; koleszterin 97,2 mg.	Zala felvágott Deima margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7);  élelmi rost 2,4 g; fehérje 9,766 g; só 1,78562 g; szénhidrát 29,95 g; telített zsírsav 2,5263 g; zsír 8,4961 g; energia 236,629 kcal; energia 989,071 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Sajtszelet (7;) Deima margarin (7;) Zsemle (1;6;7); Kigyóuborka (12); élelmi rost 1,701 g; fehérje 10,6 g; só 1,379 g; szénhidrát 29,2 g; telített zsírsav 4,6475 g; zsír 9,49 g; energia 245,781 kcal; energia 1027,36 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11);  élelmi rost 2,9805 g; fehérje 5,9966 g; só 0,440238 g; szénhidrát 21,524 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 6,6937 g; energia 171,15 kcal; energia 715,402 kJ; koleszterin 20,2 mg.

Allergének: 3 - Tej, 4 - Halaktojás, 5 - Földimogyoró, 6 - Szója, 7 - Tej, laktóz, 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék), 9 - Zeller, 10 - Mustár, 11 - Szezámmag, 12 - Kén-dioxid, szulfidok, 13 - Csillagfürt, 14 - Puhatestűek

Készült: 2024.01.05. 8:56