

Étlap

normál
2024.01.15. - 2024.01.21.



Nyomtatás: 2024.01.10. 12:15
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.15

Gyümölcs tea
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tárkonyos halgaluskaleves
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Alma

Sajtkrém natúr
Zsemle
Zöldpaprika

Kedd

01.16

Citromos tea
Házi sonkakrém
Kenyer félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Daragaluska leves
Főtt baromfivirslí
Tököfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Felső

Körözött

Kifli

Uzsonna

Szerda

01.17

Kakaó
kuglóf

Fahéjas almaleves
Bácskai rizseshús
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Sajtkrém natúr
Zsemle
Zöldpaprika
Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

01.18

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Francia hagymaleves
Dínó nuggets, tepsiben sütvé
Lencsefőzelék
Kenyer félbarna szeletelt

Sajtkrém natúr
Zsemle
Zöldpaprika
Cukkini krém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Péntek

01.19

Citromos tea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Magyaros karfiol leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Sajtkrém natúr
Zsemle
Zöldpaprika
Rágórépa
Körözött
Kifli
Uzsonna

Cukkini krém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma



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)

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

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

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
tízórai / A	Gyümölcs tea (12); Nátrú vajkrém (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3,72 g; fehérje 6,57 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,70325 g; szénhidrát 38,52 g; telített zsírsav 4,0464 g; zsír 9,062 g; energia 263,617 kcal; energia 1101,99 kJ; koleszterin 23 mg;	Citromos tea (1,12); Házi sonkakrém (1,3;6;7;9;10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Jégcsapretek élelmi rost 3,487 g; fehérje 11,041 g; hozzáadott cukor 9,05 g; só 1,722 g; szénhidrát 43,336 g; telített zsírsav 1,151 g; zsír 3,004 g; energia 246,254 kcal; energia 1029,35 kJ; koleszterin 17,535 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8); kuglóf (1;3;6;7); élelmi rost 3,0559 g; fehérje 12,1045 g; hozzáadott cukor 12,987 g; só 0,290525 g; szénhidrát 47,7745 g; telített zsírsav 3,9134 g; zsír 7,6835 g; energia 310,076 kcal; energia 1296,41 kJ; koleszterin 36,65 mg;	Forralt tej (7); Barack lekvár (12); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 3,3 g; fehérje 12,92 g; hozzáadott cukor 10,86 g; só 1,574 g; szénhidrát 54,92 g; telített zsírsav 2,5683 g; zsír 7,1 g; energia 337,151 kcal; energia 1409,55 kJ; koleszterin 10,6 mg;	Citromos tea (1,12); Kenőmájás (9;10); Teljes kiőrlésű kenyér (1); Kigyóborfka (12); élelmi rost 4,124 g; fehérje 11,156 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,532 g; szénhidrát 39,795 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,436 g; energia 290,753 kcal; energia 1215,41 kJ; koleszterin 67,2 mg;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13); Dejős szórás (1;5;8;11); Metélt főtt tészta (1;3); Alma élelmi rost 10,631 g; fehérje 24,012 g; hozzáadott cukor 20,979 g; só 1,7147 g; szénhidrát 100,316 g; telített zsírsav 3,998 g; zsír 23,368 g; energia 715,302 kcal; energia 2989,96 kJ; koleszterin 62,82 mg;	Daragluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12); Főtt baromfivirsli (6;7;9;10); Tökfőzelék (1;7;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 9,654 g; fehérje 20,995 g; hozzáadott cukor 1,813 g; só 3,055 g; szénhidrát 59,1 g; telített zsírsav 6,492 g; zsír 25,465 g; energia 553,432 kcal; energia 2313,4 kJ; koleszterin 96,98 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12); Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12); Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12); élelmi rost 6,203 g; fehérje 18,403 g; hozzáadott cukor 13,986 g; só 1,43325 g; szénhidrát 89,31 g; telített zsírsav 8,9025 g; zsír 27,356 g; energia 681,677 kcal; energia 2848,34 kJ; koleszterin 57,6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13); Dinó nuggets, tepsiben sütte (1;3;6;7;9); Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); cukor 0,42 g; élelmi rost 11,921 g; fehérje 35,719 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 2,39 g; szénhidrát 96,387 g; telített zsírsav 7,989 g; zsír 36,445 g; energia 866,22 kcal; energia 3618,4 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 24 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12); Hüsgombóc (3;10;12); Paradicsommártás (1;9;12); Főtt burgonya fél adag (12); élelmi rost 7,988 g; fehérje 19,331 g; hozzáadott cukor 17,994 g; só 2,925 g; szénhidrát 83,809 g; telített zsírsav 5,556 g; zsír 22,509 g; energia 620,961 kcal; energia 2595,6 kJ; koleszterin 62,34 mg;
uzsonna / A	Sajtkrém natúr (7); Zsemle (1;6;7); Zöldpaprika élelmi rost 1,909 g; fehérje 5,5 g; só 1,0391 g; szénhidrát 29,72 g; telített zsírsav 3,5818 g; zsír 5,65 g; energia 192,646 kcal; energia 805,266 kJ; koleszterin 19,2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10); Kifli (1;6;7); élelmi rost 1,6215 g; fehérje 7,77362 g; só 1,51826 g; szénhidrát 29,6354 g; telített zsírsav 3,03839 g; zsír 6,23486 g; energia 206,74 kcal; energia 864,174 kJ; koleszterin 11,9064 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1); Rágórépa (12); élelmi rost 4,26 g; fehérje 8,74 g; só 1,2875 g; szénhidrát 31,14 g; telített zsírsav 2,52024 g; zsír 8,26 g; energia 235,939 kcal; energia 986,732 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Cukkini krém (7;10;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1); Lilahagyma (12); élelmi rost 4,555 g; fehérje 7,101 g; só 1,202 g; szénhidrát 33,037 g; telített zsírsav 4,531 g; zsír 10,149 g; energia 253,201 kcal; energia 1058,45 kJ; koleszterin 25,875 mg;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12); élelmi rost 0,7905 g; fehérje 2,90875 g; só 1,13535 g; szénhidrát 14,4285 g; telített zsírsav 3,39605 g; zsír 12,86 g; energia 185,95 kcal; energia 777,374 kJ; koleszterin 10,783 mg;

Élelmiszerallergiák: 1 - Glutén; 2 - Rákélejtől; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Élesztő; 8 - Diófélék (mandula/mogyoró, diófélék); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek