

Étlap

normál

2024.01.29. - 2024.02.04.



Nyomtatás: 2024.01.24. 12:43

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.29

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Kassai burgonyaleves
kolbással
Darás metélt
Barack lekvár
Alma

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Nyomtatás: 2024.01.24. 12:43

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

Kedd

01.30

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves gazdagon
Magyaros chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér

Felső
Házi körözött
Magos szórt zsemle
Lilahagyma

Szerda

01.31

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kenyér félbarna szeletelt

Zellerkrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs
Tartármártás

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika
Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kigyóuborka

Csütörtök

02.01

Forralt tej
Sajtos kifli

Alföldi leves
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Csirkemellsonka Kedvenc
ízék
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Péntek

02.02

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Tejfölös zöldbableves
Pusztapörkölt szárnyasból*
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Felső
Házi körözött
Magos szórt zsemle
Lilahagyma
Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű



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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.30-01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / A	Tejeskávé (1;5;7) Natur vajkrém (7) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7) élelmi rost 3,175 g; fehérje 13,325 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,42715 g; szénhidrát 52,91 g; telített zsírsav 5,0914 g; zsír 11,69 g; energia 371,855 kcal; energia 1554,62 kJ, koleszterin 33,4 mg.	Citromos tea (1;12); Főtt tojás (3); Delma margarin (7); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 3,158 g; fehérje 14,266 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,516 g; szénhidrát 41,205 g; telített zsírsav 2,9963 g; zsír 11,326 g; energia 326,028 kcal; energia 1362,79 kJ, koleszterin 27,0 mg.	Gyümölcs tea (12); Kockasajt (7); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,663 g; hozzáadott cukor 8,3945 g; só 1,363 g; szénhidrát 40,61 g; telített zsírsav 1,2016 g; zsír 2,487 g; energia 221,706 kcal; energia 924,225 kJ, koleszterin 7,8499 mg.	Forrált tej (7); Sajtos kifli (1;6;7); élelmi rost 1,22715 g; fehérje 13,2385 g; só 1,13325 g; szénhidrát 33,637 g; telített zsírsav 3,3248 g; zsír 5,953 g; energia 242,975 kcal; energia 1015,89 kJ, koleszterin 19,9 mg.	Citromos tea (1;12); Sajtkrém natúr (7); Kenyér félbarna szeletelt (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.
ebéd / A	Kassai burgonyaleves kolbással (1;3;6;7;9;10;12); Darás-metélt (1;3); Barack lekvár (12); Alma élelmi rost 9,397 g; fehérje 16,063 g; hozzáadott cukor 10,86 g; só 3,1437 g; szénhidrát 113,801 g; telített zsírsav 4,534 g; zsír 22,771 g; energia 731,099 kcal; energia 3055,98 kJ, koleszterin 26,28 mg.	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13); Magyaros chilis bab (1;9;10;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 12,027 g; fehérje 21,058 g; hozzáadott cukor 3,556 g; só 2,099 g; szénhidrát 52,198 g; telített zsírsav 5,263 g; zsír 21,701 g; energia 488,122 kcal; energia 2040,39 kJ, koleszterin 32,64 mg.	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13); Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12); Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14); Párolt rizs (10;12); Tartármártás (3;7;8;10;12); cukor 0,7 g; élelmi rost 6,075 g; fehérje 27,388 g; hozzáadott cukor 1,558 g; só 4,062 g; szénhidrát 33,04 g; telített zsírsav 10,9 g; zsír 56,975 g; energia 1001,27 kcal; energia 4185,27 kJ, koleszterin 45,264 mg.	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12); Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12); Kelkáposzta főzelék (1;10;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 11,011 g; fehérje 24,891 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 2,767 g; szénhidrát 57,949 g; telített zsírsav 8,059 g; zsír 33,528 g; energia 537,482 kcal; energia 2264,72 kJ, koleszterin 48,96 mg.	Tejfőls zöldbableves (1;3;7;12); Pusztapörkölt számasból* (1;3;6;7;9;10;12); Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12); élelmi rost 8,725 g; fehérje 20,136 g; hozzáadott cukor 1,813 g; só 1,55025 g; szénhidrát 60,14 g; telített zsírsav 3,6785 g; zsír 12,624 g; energia 440,141 kcal; energia 1838,73 kJ, koleszterin 60,06 mg.
uzsonna / A	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13); Teljes kiőrlésű zsemle (1;6); Zöldpaprika élelmi rost 6,11885 g; fehérje 10,3501 g; só 1,38179 g; szénhidrát 24,9656 g; telített zsírsav 3,8717 g; zsír 9,1441 g; energia 224,628 kcal; energia 938,951 kJ, koleszterin 67,2 mg.	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12); Magos szórt zsemle (1;6;7;11); Lilahagyma (12); élelmi rost 5,91085 g; fehérje 8,0801 g; só 1,11669 g; szénhidrát 24,6956 g; telített zsírsav 2,39874 g; zsír 7,9341 g; energia 203,477 kcal; energia 850,541 kJ, koleszterin 15,2 mg.	Sertéspárizsi (1;6;7); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű zsemle (1;6); Kigyóuborka (12); élelmi rost 5,91085 g; fehérje 8,0801 g; só 1,11669 g; szénhidrát 24,6956 g; telített zsírsav 2,39874 g; zsír 7,9341 g; energia 203,477 kcal; energia 850,541 kJ, koleszterin 15,2 mg.	Csirkeemliszonka Kedvenc ízek Delma margarin (7); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); Jégcsapretek élelmi rost 2,94 g; fehérje 10,7 g; só 1,7684 g; szénhidrát 33,346 g; telített zsírsav 1,2419 g; zsír 4,4 g; energia 216,455 kcal; energia 904,804 kJ, koleszterin 19,6 mg.	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7); Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7); élelmi rost 6,11485 g; fehérje 10,9301 g; hozzáadott cukor 12,99 g; só 1,04502 g; szénhidrát 46,7256 g; telített zsírsav 3,1989 g; zsír 6,5641 g; energia 292,23 kcal; energia 1221,13 kJ, koleszterin 19,52 mg.

Teljes Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tiszi; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, cefőfélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Készült a VITAL ERP 4.0 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2024.01.24. 12:44