

# Étlap

normál

2024.02.12. - 2024.02.18.



Nyomtatás: 2024.02.07. 12:27

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

02.12

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Zsemle

Szárnyasraguleves  
Tejbedara  
Kakaószerés  
Alma

Gépsonka Kedvenc ízek  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Kedd

02.13

Gyümölcs tea  
Házi tojáskrém  
Kenyer félbarna szeletelt

Tarhonya leves  
Halvagdalt  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt  
Kaliforniai paprika

#### Szerda

02.14

Forralt tej  
Foszlós kalács

Daragaluska leves  
Savanyú vetrece  
Bulgur

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

02.15

Citromos tea  
Házi meggyes túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zellerleves  
Füstölthús kockák  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt  
Rágórépa

#### Péntek

02.16

Tejeskávé  
Natúr vajkrém  
Kifli teljes kiőrlésű  
Zöldpaprika

Gombakrémleves  
Pírtott olajosmag levesbetét  
Mac and cheese

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, élettani érték)

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

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

2024.02.12. - 2024.02.18.

Ékezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.733 g; fehérje 5.386 g; hozzáadott cukor 6.991 g; só 1.0375 g; szénhidrát 38.545 g; telített zsírsav 3.5818 g; zsír 5.619 g; energia 228.009 kcal; energia 953.079 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3.112 g; fehérje 9.436 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.665 g; szénhidrát 41.555 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 3.817 g; energia 241.012 kcal; energia 1008.17 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Forralt tej (7;) Fosziós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890756 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 4.064 g; fehérje 8.403 g; hozzáadott cukor 12.542 g; só 0.9125 g; szénhidrát 44.926 g; telített zsírsav 1.26 g; zsír 3.145 g; energia 243.763 kcal; energia 1018.98 kJ; koleszterin 4.4 mg;	Tejescávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Kifli tejles kiörlesű (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 6.35365 g; fehérje 13.0251 g; hozzáadott cukor 6.392 g; só 0.62954 g; szénhidrát 46.4056 g; telített zsírsav 5.5839 g; zsír 11.9241 g; energia 346.625 kcal; energia 1449.16 kJ; koleszterin 33.4 mg;
<b>ebéd / A</b>	Szárnyasraguleves (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósöröz (1;5;6;7;8;) Alma élelmi rost 8.486 g; fehérje 23.799 g; hozzáadott cukor 33.973 g; só 1.3377 g; szénhidrát 89.327 g; telített zsírsav 4.336 g; zsír 13.926 g; energia 582.703 kcal; energia 2436 kJ; koleszterin 56.264 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Halvagdalt (1;3;4;5;6;7;8;10;12;) Finomfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 12.45 g; fehérje 29.839 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 3.728 g; szénhidrát 94.131 g; telített zsírsav 3.32 g; zsír 18.61 g; energia 671.074 kcal; energia 2805.19 kJ; koleszterin 62.139 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.572 g; fehérje 23.715 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 2.185 g; szénhidrát 60.002 g; telített zsírsav 10.705 g; zsír 35.595 g; energia 646.928 kcal; energia 2704.16 kJ; koleszterin 99.29 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Füstölt hús kockák (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 12.456 g; fehérje 23.731 g; hozzáadott cukor 1.208 g; só 4.435 g; szénhidrát 70.562 g; telített zsírsav 3.409 g; zsír 15.186 g; energia 517.796 kcal; energia 2164.43 kJ; koleszterin 23.88 mg;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12;) Mac and cheese (1;3;5;6;7;8;10;12;) élelmi rost 7.943 g; fehérje 29.354 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.065 g; szénhidrát 63.303 g; telített zsírsav 12.327 g; zsír 34.528 g; energia 684.631 kcal; energia 2861.95 kJ; koleszterin 109.997 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.74 g; só 1.023 g; szénhidrát 30.06 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 6 g; energia 218.215 kcal; energia 912.24 kJ; koleszterin 9.78 g; energia 912.24 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Kaliforniai paprika élelmi rost 3.36 g; fehérje 11.778 g; só 1.787 g; szénhidrát 32.946 g; telített zsírsav 4.7079 g; zsír 9.78 g; energia 268.179 kcal; energia 1120.99 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.05 g; só 1.5335 g; szénhidrát 30.556 g; telített zsírsav 3.9852 g; zsír 9.41 g; energia 251.942 kcal; energia 1053.19 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 8.56 g; só 1.787 g; szénhidrát 32.58 g; telített zsírsav 2.52024 g; zsír 7.78 g; energia 236.677 kcal; energia 989.756 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 mg;
<b>uzsonna / NY</b>					

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 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 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek