

Étlap

normál

2024.02.26. - 2024.03.03.



Nyomtatás: 2024.02.22. 5:27

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.26

Citromos tea
Házi sajtkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Babgulyás
Tejben rizs
Fahéjszórás
Teljes kiörlésű kenyér

Csirkemell sonka
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Kedd

02.27

Tejeskávés
kakaós kalács

Lebbencsleves
Dinó nuggets, tepsiben sütve
Parajfőzelék
Teljes kiörlésű kenyér

Házi kolbászkrem
Kenyer félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Szerda

02.28

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Fokhagymakrémleves
Zsemle kocka
Tarhonyás hús
Csalamádé édesítőszerrel
Alma

Kockasajt
Kifli teljes kiörlésű

Csütörtök

02.29

Citromos tea
Házi körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Rágórépa

Magyaros zöldségleves
Főtt baromfivirsli
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Péntek

03.01

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiörlésű zsemle
Zöldpaprika

Magyaros karfiol leves
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

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)

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

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

2024.02.26. - 2024.03.03.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.26	Kedd 02.27	Szerda 02.28	Csütörtök 02.29	Péntek 03.01
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Tejeskávé (1;5;7;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;)	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika
ebéd / A	élelmi rost 3,946 g; fehérje 10,75 g; hozzáadott cukor 9,046 g; só 1,776 g; szénhidrát 42,633 g; telített zsírsav 3,636 g; zsír 6,273 g; energia 272,194 kcal; energia 1137,77 kJ; koleszterin 17,7 mg.	élelmi rost 2,215 g; fehérje 14,019 g; hozzáadott cukor 12,5878 g; só 0,895756 g; szénhidrát 60,0448 g; telített zsírsav 4,24258 g; zsír 9,399 g; energia 382,607 kcal; energia 1599,55 kJ; koleszterin 51,8 mg.	élelmi rost 2,94 g; fehérje 12,92 g; hozzáadott cukor 16,2 g; só 1,5687 g; szénhidrát 58,22 g; telített zsírsav 2,7583 g; zsír 7,1 g; energia 350,065 kcal; energia 1463,53 kJ; koleszterin 10,6 mg.	élelmi rost 4,706 g; fehérje 9,49 g; hozzáadott cukor 9,053 g; só 1,1395 g; szénhidrát 42,99 g; telített zsírsav 1,499 g; zsír 3,641 g; energia 245,677 kcal; energia 1027,43 kJ; koleszterin 5,25 mg.	élelmi rost 6,11885 g; fehérje 11,2901 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,14779 g; szénhidrát 33,4156 g; telített zsírsav 4,595 g; zsír 9,9561 g; energia 269,994 kcal; energia 1128,58 kJ; koleszterin 20,2 mg.
	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dinó nuggets, tepsiben sütte (1;3;6;7;9;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) Alma	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt baromfivirslis (9;10;) Tököfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;)
uzsonna / A	élelmi rost 16,074 g; fehérje 32,167 g; hozzáadott cukor 28,582 g; só 1,933 g; szénhidrát 129,895 g; telített zsírsav 6,444 g; zsír 20,65 g; energia 836,506 kcal; energia 3504,09 kJ; koleszterin 38,707 mg.	cukor 0,42 g; élelmi rost 7,361 g; fehérje 21,979 g; só 1,799 g; szénhidrát 72,467 g; telített zsírsav 4,445 g; zsír 29,026 g; energia 648,512 kcal; energia 2706,53 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 5,517 mg.	élelmi rost 8,047 g; fehérje 23,114 g; hozzáadott cukor 2,4975 g; só 3,15404 g; szénhidrát 77,619 g; telített zsírsav 8,10095 g; zsír 27,3545 g; energia 654,371 kcal; energia 2735,27 kJ; koleszterin 52,8 mg.	élelmi rost 9,048 g; fehérje 19,57 g; hozzáadott cukor 1,813 g; só 3,117 g; szénhidrát 56,731 g; telített zsírsav 5,924 g; zsír 24,117 g; energia 525,795 kcal; energia 2197,83 kJ; koleszterin 60,75 mg.	élelmi rost 4,816 g; fehérje 21,613 g; hozzáadott cukor 1,57 g; só 1,605 g; szénhidrát 92,84 g; telített zsírsav 12,064 g; zsír 42,577 g; energia 843,611 kcal; energia 3532,7 kJ; koleszterin 42,744 mg.
	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek	Kockasajt (7;) Kifli tejles kiőrlésű (1;6;7;)	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)
	élelmi rost 1,909 g; fehérje 9,54 g; só 1,3485 g; szénhidrát 30,54 g; telített zsírsav 1,1809 g; zsír 4,19 g; energia 198,977 kcal; energia 831,726 kJ; koleszterin 19,6 mg.	élelmi rost 3,091 g; fehérje 9,022 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,867 g; szénhidrát 33,613 g; telített zsírsav 2,095 g; zsír 5,388 g; energia 219,905 kcal; energia 919,205 kJ; koleszterin 16,32 mg.	élelmi rost 5,72485 g; fehérje 8,1131 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,71819 g; szénhidrát 25,3256 g; telített zsírsav 1,0941 g; zsír 2,6591 g; energia 158,741 kcal; energia 663,535 kJ; koleszterin 7,84999 mg.	élelmi rost 2,94 g; fehérje 9,16 g; só 1,8 g; szénhidrát 31,54 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,08 g; energia 236,647 kcal; energia 989,194 kJ; koleszterin 15,2 mg.	élelmi rost 2,9805 g; fehérje 5,9986 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.

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