

Étlap

normál

2024.02.05. - 2024.02.11.



Nyomtatás: 2024.02.01. 5:30

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.05

Vaniliás tej
Foszlós kalács

Májgaluskaleves
Gránátos kocka
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Kedd

02.06

Gyümölcs tea
Snidlinges túrókrém
Kenyer félbarna szeletelt

Brokkolikrémleves
Csupgátott tészta
Lecsós szárnyasragu
Bulgur

Harcspástétom
zöldfűszeres 130g
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Szerda

02.07

Citromos tea
Házi sajtkrém
Zsemle
Rágórépa

Lebbencsleves
Sertésragu
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Csütörtök

02.08

Kakaó
Sajtos kifli

Gyümölcsleves
Zöldfűszeres sertésragu
Párolt rizs
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Péntek

02.09

Forralt tej
Padlizsánkrém
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Reszelttésztalesves
Főtt baromfivirslis
Tejfölös burgonyafőzelék
Félbarna kenyér

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2024.02.05. - 2024.02.11.

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

| Étkezés / Menü | Hétfő 02.05 | Kedd 02.06 | Szerda 02.07 | Csütörtök 02.08 | Péntek 02.09 |
|-----------------------|--|---|--|--|--|
| Étkezés / Menü | Hétfő 02.05 | Kedd 02.06 | Szerda 02.07 | Csütörtök 02.08 | Péntek 02.09 |
| Étkezés / Menü | Hétfő 02.05 | Kedd 02.06 | Szerda 02.07 | Csütörtök 02.08 | Péntek 02.09 |
| fizőrai / A | Vanília tej (1;7;) Foszlos kalács (1;3;6;7;) | Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér felbarna szeletek (1;6;7;) | Citromos tea (1;12;) Hazi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Rágórépa (12;) | Kakao (1;5;6;7;8;) Sajtos kifli (1;6;7;) | Forrált tej (7;) Padlizsánkrem (3;8;9;10;12;) Kenyér felbarna szeletek (1;6;7;) Lilaagyma (12;) |
| A | élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 10,1908 g; só 0,890756 g; szénhidrát 55,5098 g; telített zsírsav 4,22558 g; zsír 9,309 g; energia 362,981 kcal; energia 1517,51 kJ; kollesztin 51,8 mg; | élelmi rost 3,054 g; fehérje 8,963 g; hozzáadott cukor 8,034 g; só 1,592 g; szénhidrát 41,645 g; telített zsírsav 1,48 g; zsír 3,026 g; energia 231,218 kcal; energia 966,488 kJ; kollesztin 5,25 mg; | élelmi rost 2,643 g; fehérje 9,887 g; hozzáadott cukor 9,046 g; só 1,5935 g; szénhidrát 41,312 g; telített zsírsav 3,6 g; zsír 6,089 g; energia 262,149 kcal; energia 1096,23 kJ; kollesztin 17,7 mg; | élelmi rost 1,8315 g; fehérje 13,5345 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,3425 g; szénhidrát 41,997 g; telített zsírsav 3,5298 g; zsír 6,3 g; energia 280,101 kcal; energia 1171,08 kJ; kollesztin 19,9 mg; | élelmi rost 3,9 g; fehérje 13,345 g; só 1,7825 g; szénhidrát 44,929 g; telített zsírsav 2,706 g; zsír 10,652 g; energia 330,609 kcal; energia 1382,21 kJ; kollesztin 17,54 mg; |
| ebéd / A | Májgalskaleves (1;3;7;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) | Brokkoliféml leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Lecsős számaryragu (1;3;6;7;9;10;12;) | Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldborsó főzelek (1;3;6;7;9;10;12;13;) | Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) | Reszelttészta leves (1;3;9;10;12;) Főtt baromfivirsl (9;10;) Tejfölös burgonyafőzelek (1;7;10;12;) Felbarna kenyér (1;6;7;) |
| uzsonna / A | Sertes párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom | Harcaspástétom zöldfűszeres (130g (4;9;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kiggyóuborka (12;) | Zala felvágott | Sajtszelet (7;) | Kockasajt (7;) |
| uzsonna / A | élelmi rost 11,059 g; fehérje 24,289 g; hozzáadott cukor 2,082 g; só 5,146 g; szénhidrát 108,394 g; telített zsírsav 7,655 g; zsír 23,807 g; energia 754,065 kcal; energia 3151,95 kJ; | élelmi rost 9,722 g; fehérje 24,76 g; só 2,418 g; szénhidrát 58,091 g; telített zsírsav 5,956 g; zsír 25,864 g; energia 555,188 kcal; energia 2320,7 kJ; kollesztin 73,404 mg; | élelmi rost 15,8 g; fehérje 32,34 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 3,0347 g; szénhidrát 104,059 g; telített zsírsav 5,933 g; zsír 24,118 g; energia 770,352 kcal; energia 3220,15 kJ; kollesztin 64,737 mg; | élelmi rost 5,155 g; fehérje 20,154 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,81625 g; szénhidrát 80,702 g; telített zsírsav 10,1185 g; zsír 31,974 g; energia 697,496 kcal; energia 2914,48 kJ; kollesztin 65,76 mg; | élelmi rost 8,66 g; fehérje 20,749 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 3,331 g; szénhidrát 69,591 g; telített zsírsav 5,994 g; zsír 21,963 g; energia 563,509 kcal; energia 2355,45 kJ; kollesztin 63,15 mg; |
| uzsonna / A | élelmi rost 4,066 g; fehérje 8,8 g; só 1,25865 g; szénhidrát 30,82 g; telített zsírsav 2,51444 g; zsír 8,26 g; energia 233,919 kcal; energia 977,844 kJ; kollesztin 15,2 mg; | élelmi rost 3,972 g; fehérje 10,3283 g; só 0,777493 g; szénhidrát 31,5349 g; telített zsírsav 1,6467 g; zsír 6,3857 g; energia 226,122 kcal; energia 945,268 kJ; kollesztin 12,825 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 236,653 kcal; energia 989,184 kJ; kollesztin 15,2 mg; | élelmi rost 4,114 g; fehérje 12 g; só 1,2871 g; szénhidrát 30,9 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 10,26 g; energia 265,187 kcal; energia 1108,55 kJ; kollesztin 20,2 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; kollesztin 7,84999 mg; |

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

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2024.02.01. 5:30