

Étlap

normál

2024.03.11. - 2024.03.17.



Nyomtatás: 2024.03.07. 5:21
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.11

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Alföldi leves
Üstös káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Trappista sajt
Delma margarin
Kifli
Jégcsapretek

Kedd

03.12

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Delma margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Zellerkrémleves
Csurgatott tészta
Ázsiai csirkeragu
Főtt durum spagetti

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Szerda

03.13

Tejeskávé
kuglóf

Tejfölös karfiolleves
Szezámagos rántott
csirkemellfilé
Petrezselymes pároltrisz
Csalamádé édesítőszerrel

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Csütörtök

03.14

Citromos tea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Lebbencsleves
Főtt baromfivirslí
Finomfőzelék
Félbarna kenyér

Sajtosrúd

Péntek

03.15



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2024.03.11. - 2024.03.17.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 03.11	Kedd 03.12	Szerda 03.13	Csütörtök 03.14	Péntek 03.15
tízórai / A	<p>Forralt tej (7;)</p> <p>Barack lekvár (12;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 3,3 g; fehérje 12,92 g; hozzáadott cukor 10,86 g; só 1,574 g; szénhidrát 54,92 g; telített zsírsav 2,7583 g; zsír 7,1 g; energia 337,151 kcal; energia 1409,55 kJ; koleszterin 10,6 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;)</p> <p>Főtt tojás (3;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Zsemle (1;6;7;)</p> <p>Kigyóborfika (12;)</p> <p>élelmi rost 1,701 g; fehérje 9,12 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,002 g; szénhidrát 37,24 g; telített zsírsav 2,0083 g; zsír 7,472 g; energia 254,181 kcal; energia 1062,47 kJ; koleszterin 135,2 mg;</p>	<p>Tejeskávé (1;5;7;)</p> <p>kuglóf (1;3;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2,6869 g; fehérje 11,9535 g; hozzáadott cukor 13,387 g; só 0,294525 g; szénhidrát 50,1445 g; telített zsírsav 3,7254 g; zsír 7,4265 g; energia 316,667 kcal; energia 1323,96 kJ; koleszterin 36,65 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;)</p> <p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;)</p> <p>Tejles kiörlésű kenyér (1;)</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 4,682 g; fehérje 6,851 g; hozzáadott cukor 6,991 g; só 1,0151 g; szénhidrát 41,254 g; telített zsírsav 1,078 g; zsír 8,198 g; energia 268,154 kcal; energia 1120,95 kJ; koleszterin 7,14 mg;</p>	
ebéd / A	<p>Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;)</p> <p>Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12;)</p> <p>Tejles kiörlésű kenyér (1;)</p> <p>Alma</p> <p>élelmi rost 12,37 g; fehérje 18,331 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 4,0357 g; szénhidrát 54,479 g; telített zsírsav 6,667 g; zsír 21,841 g; energia 492,183 kcal; energia 2057,38 kJ; koleszterin 46,68 mg;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Csurgatott tészta (1;3;)</p> <p>Ázsiai csirkeragu (1;5;6;8;9;10;11;12;)</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 8,032 g; fehérje 27,735 g; hozzáadott cukor 0,599 g; só 2,867 g; szénhidrát 80,34 g; telített zsírsav 6,07 g; zsír 32,656 g; energia 731,615 kcal; energia 3058,16 kJ; koleszterin 70,38 mg;</p>	<p>Tejfőles karfolléves (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Szezámmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;)</p> <p>Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)</p> <p>élelmi rost 5,981 g; fehérje 32,098 g; hozzáadott cukor 2,4975 g; só 3,75384 g; szénhidrát 94,684 g; telített zsírsav 6,67395 g; zsír 39,2275 g; energia 864,517 kcal; energia 3613,67 kJ; koleszterin 108,372 mg;</p>	<p>Lebencsleves (1;3;6;7;9;10;12;)</p> <p>Főtt baromfivirsl (9;10;)</p> <p>Finomfőzelék (1;7;12;)</p> <p>Félbarna kenyér (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 10,239 g; fehérje 24,179 g; hozzáadott cukor 1,206 g; só 3,405 g; szénhidrát 65,027 g; telített zsírsav 4,053 g; zsír 19,195 g; energia 534,699 kcal; energia 2235,1 kJ; koleszterin 50,997 mg;</p>	
uzsonna / A	<p>Trappista sajt (7;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Kifli (1;6;7;)</p> <p>Jégsapretek</p> <p>élelmi rost 1,515 g; fehérje 10,62 g; só 1,3805 g; szénhidrát 29,386 g; telített zsírsav 4,6535 g; zsír 9,49 g; energia 246,251 kcal; energia 1029,33 kJ; koleszterin 20,2 mg;</p>	<p>Gépsonka (6;7;9;10;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Tejles kiörlésű kenyér (1;)</p> <p>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 218,225 kcal; energia 912,24 kJ; koleszterin 17,2 mg;</p>	<p>Sertés pátizsi (6;7;9;10;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Tejles kiörlésű kenyér (1;)</p> <p>Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 4,33 g; fehérje 8,84 g; só 1,26 g; szénhidrát 31,68 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 6,24 g; energia 237,455 kcal; energia 992,62 kJ; koleszterin 15,2 mg;</p>	<p>Sajtosrúd (1;3;6;7;12;)</p> <p>élelmi rost 1,22715 g; fehérje 6,4385 g; só 0,86825 g; szénhidrát 23,237 g; telített zsírsav 1,6968 g; zsír 2,953 g; energia 145,95 kcal; energia 610,172 kJ; koleszterin 9,5 mg;</p>	

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