

# Étlap

normál

2024.03.18. - 2024.03.24.



Nyomtatás: 2024.03.14. 5:34

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

03.18

Gyümölcs tea  
Körözött  
Magos szórt zsemle

Palócleves sertéshúsból  
Túrós derelye  
Félbarna kenyér

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Kedd

03.19

Vaníliás tej  
Kifli

Zöldséges tarhonyaleves  
Sertésvagdalt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

03.20

Citromos tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Vajasgaluska leves  
Főtt sertéshús  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag

Parasztkolbász  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

#### Csütörtök

03.21

Kakaó  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Brokkolikrémleves  
Zsemle kocka  
Csirkepörkölt  
Durum tészta köret

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Péntek

03.22

Gyümölcs tea  
Vaníliás túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas almaleves  
Tojásos zöldségizottó  
Reszelt sajt  
Mandarin

Pizzás tekercs 50g



## 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 Kápolinásnyék, Gárdonyi G. utca 29.  
Telefon: 06308369928 Fax: -

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

2024.03.18. - 2024.03.24.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.18	Kedd 03.19	Szerda 03.20	Csütörtök 03.21	Péntek 03.22
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) élelmi rost 1,621 g; fehérje 8,05402 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,49386 g; szénhidrát 37,0538 g; teilitett zsírsav 3,02039 g; zsír 7,10216 g; energia 245,807 kcal; energia 1027,48 kJ; koleszterin 11,9064 mg.	Vanília tea (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehérje 11,5 g; hozzáadott cukor 5,995 g; só 1,0525 g; szénhidrát 45,095 g; teilitett zsírsav 1,753 g; zsír 3,35 g; energia 257,691 kcal; energia 1077,41 kJ; koleszterin 10,4 mg.	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,282 g; fehérje 9,952 g; hozzáadott cukor 9,025 g; só 1,935 g; szénhidrát 42,075 g; teilitett zsírsav 2,547 g; zsír 8,466 g; energia 286,559 kcal; energia 1197,82 kJ; koleszterin 16,968 mg.	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,544 g; fehérje 13,136 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,966 g; szénhidrát 50,18 g; teilitett zsírsav 2,9633 g; zsír 7,447 g; energia 321,759 kcal; energia 1345,21 kJ; koleszterin 10,6 mg.	Gyümölcs tea (12;) Vanília túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,799 g; fehérje 8,776 g; hozzáadott cukor 12,543 g; só 0,9175 g; szénhidrát 44,353 g; teilitett zsírsav 1,241 g; zsír 3,047 g; energia 241,539 kcal; energia 1009,68 kJ; koleszterin 4,095 mg.
<b>ebéd / A</b>	Palócleves sertéshúsból (1;7;10;12;) Túrós dereleje (1;3;5;6;7;8;13;) Félbarna kenyér (1;6;7;) cukor 14 g; élelmi rost 5,209 g; fehérje 27,451 g; hozzáadott cukor 0,007 g; só 2,349 g; szénhidrát 117,645 g; teilitett zsírsav 8,151 g; zsír 26,614 g; energia 832,415 kcal; energia 3497,43 kJ; koleszterin 41,16 mg.	Zöldszéges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) cukor 0,046 g; élelmi rost 14,031 g; fehérje 36,966 g; hozzáadott cukor 1,208 g; só 3,087 g; szénhidrát 100,124 g; teilitett zsírsav 8,042 g; zsír 23,685 g; energia 820,354 kcal; energia 3429,13 kJ; koleszterin 74,97 mg.	Vajgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 6,73 g; fehérje 24,229 g; hozzáadott cukor 17,997 g; só 3,086 g; szénhidrát 71,516 g; teilitett zsírsav 4,058 g; zsír 17,168 g; energia 543,893 kcal; energia 2273,46 kJ; koleszterin 73,901 mg.	Brokkollikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Csirkepökölt (1;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6,675 g; fehérje 30,185 g; só 2,3135 g; szénhidrát 77,285 g; teilitett zsírsav 5,562 g; zsír 27,904 g; energia 684,577 kcal; energia 2861,54 kJ; koleszterin 67,32 mg.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tojásos zöldség rizottó (3;10;12;) Reszelt sajt (7;) Mandarin élelmi rost 6,92 g; fehérje 24,059 g; hozzáadott cukor 13,986 g; só 1,9586 g; szénhidrát 108,027 g; teilitett zsírsav 9,2362 g; zsír 26,365 g; energia 776,205 kcal; energia 3246,52 kJ; koleszterin 306,8 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,98 g; só 1,2935 g; szénhidrát 30,826 g; teilitett zsírsav 4,7085 g; zsír 10,22 g; energia 264,091 kcal; energia 1103,97 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3,334 g; fehérje 9,4 g; só 1,8016 g; szénhidrát 32,14 g; teilitett zsírsav 2,5863 g; zsír 8,14 g; energia 240,565 kcal; energia 1005,56 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4,26 g; fehérje 9,36 g; só 1,43438 g; szénhidrát 31,145 g; teilitett zsírsav 2,8483 g; zsír 9,435 g; energia 249,076 kcal; energia 1041,65 kJ; koleszterin 13,85 mg.	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4,33 g; fehérje 10,9 g; só 1,2654 g; szénhidrát 33,04 g; teilitett zsírsav 1,2359 g; zsír 4,88 g; energia 220,815 kcal; energia 923,068 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;1;1;) cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; só 0,0004 g; szénhidrát 28 g; teilitett zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktélek; 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