

Étlap

normál

2024.03.25. - 2024.03.31.



Nyomtatás: 2024.03.21. 5:32

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.25

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Lencsegulyás
Gránátos kocka
Csemege uborka édesítő
szerekkel
Alma

Házi tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Kedd

03.26

Citromos tea
Snidlinges túrókrém
Kifli

Magyaros zöldségleves
Sült sertésvirslis
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Szerda

03.27

Karamellás tej
Foszlós kalács

Francia hagymaleves
Zsemlekocka
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Olasz
Delma margarin
Rozsos zsemle
Rágórépa

Csütörtök

03.28

Péntek

03.29



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)

2024.03.25. - 2024.03.31.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.25	Kedd 03.26	Szerda 03.27	Csütörtök 03.28	Péntek 03.29
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 11,59 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,785 g; szénhidrát 39,92 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,722 g; energia 295,224 kcal; energia 1234,04 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Citromos tea (1;12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,847 g; fehérje 7,899 g; hozzáadott cukor 9,053 g; só 1,1795 g; szénhidrát 40,01 g; telített zsírsav 1,425 g; zsír 2,8 g; energia 218,704 kcal; energia 914,176 kJ; koleszterin 5,25 mg;	Karamellás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1,98 g; fehérje 15,574 g; hozzáadott cukor 11,2388 g; só 0,956757 g; szénhidrát 59,2078 g; telített zsírsav 4,63258 g; zsír 10,059 g; energia 391,446 kcal; energia 1636,56 kJ; koleszterin 54,4 mg;		
ebéd / A	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Alma élelmi rost 14,898 g; fehérje 29,457 g; só 3,4087 g; szénhidrát 109,552 g; telített zsírsav 5,253 g; zsír 24,999 g; energia 788,604 kcal; energia 3296,33 kJ; koleszterin 42,42 mg;	Sült sertésvirsli (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiórlású kenyér (1;) élelmi rost 11,767 g; fehérje 17,906 g; hozzáadott cukor 2,413 g; só 3,106 g; szénhidrát 61,824 g; telített zsírsav 1,485 g; zsír 10,825 g; energia 419,701 kcal; energia 1754,44 kJ; koleszterin 1,872 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4,89 g; fehérje 23,298 g; hozzáadott cukor 2,003 g; só 2,601 g; szénhidrát 75,978 g; telített zsírsav 3,753 g; zsír 15,724 g; energia 541,956 kcal; energia 2265,35 kJ; koleszterin 40,8 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemlekocka (1;6;7;) Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4,89 g; fehérje 23,298 g; hozzáadott cukor 2,003 g; só 2,601 g; szénhidrát 75,978 g; telített zsírsav 3,753 g; zsír 15,724 g; energia 541,956 kcal; energia 2265,35 kJ; koleszterin 40,8 mg;	
uzsonna / A	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiórlású kenyér (1;) élelmi rost 3,882 g; fehérje 9,606 g; hozzáadott cukor 0,069 g; só 1,1655 g; szénhidrát 31,935 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 4,295 g; energia 207,057 kcal; energia 866,299 kJ; koleszterin 97,2 mg;	Sertés pátizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,64 g; só 1,763 g; szénhidrát 31,966 g; telített zsírsav 2,51224 g; zsír 7,76 g; energia 233,099 kcal; energia 974,356 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Rozsos zsemle (1;6;7;) Ragórépa (12;) élelmi rost 6,26485 g; fehérje 8,3801 g; só 1,52719 g; szénhidrát 25,4956 g; telített zsírsav 3,3286 g; zsír 10,4741 g; energia 231,843 kcal; energia 969,553 kJ; koleszterin 16,8 mg;		

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