

Étlap

normál
2024.03.04. - 2024.03.10.



Nyomtatás: 2024.02.29. 13:01
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.04

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Magyaros zöldbableves
Bolognai makaróni
Reszelt sajt
Alma

Házi tojáskrém
Zsemle

Kedd

03.05

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Daragaluska leves
Fokhagymás csirkeapró
Burgonyás brokkolifőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Müzli szelet

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Szerda

03.06

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Paradicsomleves
Pusztapörkölt sertéshúsból
Ecetes cékla
édesítőszerrel

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

03.07

Kakaó
kakaós kalács

Magyaros zöldségleves
Natúr csirkemell
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

03.08

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű

Sárgarépa krémleves
Zsemle kocka
Dalmát rizottó
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Sajtós pogácsa

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2024.03.04. - 2024.03.10.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.04	Kedd 03.05	Szerda 03.06	Csütörtök 03.07	Péntek 03.08
tízórai / A	<p>Forralt tej (7:)</p> <p>Vajkrém ízesített (7:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1:)</p> <p>Zöldpaprika élelmi rost 4,114 g; fehérje 13,6 g; só 0,96985 g; szénhidrát 41,54 g; telített zsírsav 5,6744 g; zsír 12,14 g; energia 331,318 kcal; energia 1385,24 kJ; koleszterin 33,4 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12:)</p> <p>Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12:)</p> <p>Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7:)</p> <p>élelmi rost 3,064 g; fehérje 9,836 g; hozzáadott cukor 8,026 g; só 1,995 g; szénhidrát 40,83 g; telített zsírsav 2,547 g; zsír 8,442 g; energia 280,495 kcal; energia 1172,48 kJ; koleszterin 16,968 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12:)</p> <p>Trappista sajt (7:)</p> <p>Delma margarin (7:)</p> <p>Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7:)</p> <p>élelmi rost 2,94 g; fehérje 11,59 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,785 g; szénhidrát 38,92 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,722 g; energia 295,224 kcal; energia 1234,04 kJ; koleszterin 20,2 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8:)</p> <p>kakaós kalács (1;3;5;6;7;8:)</p> <p>élelmi rost 2,584 g; fehérje 14,17 g; hozzáadott cukor 12,1878 g; só 0,891756 g; szénhidrát 57,6748 g; telített zsírsav 4,43058 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51,8 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7:)</p> <p>Kifli teljes kiörlesű (1;6;7:)</p> <p>élelmi rost 6,11485 g; fehérje 10,9301 g; hozzáadott cukor 12,99 g; só 1,04502 g; szénhidrát 46,7256 g; telített zsírsav 3,1969 g; zsír 6,5641 g; energia 292,23 kcal; energia 1221,13 kJ; koleszterin 19,52 mg;</p>
ebéd / A	<p>Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13:)</p> <p>Bolognai makaróni (1;3;9;10;12:)</p> <p>Reszelt sajt (7:)</p> <p>Alma élelmi rost 7,911 g; fehérje 26,595 g; hozzáadott cukor 4,795 g; só 2,9027 g; szénhidrát 78,03 g; telített zsírsav 9,0392 g; zsír 30,307 g; energia 696,908 kcal; energia 2913,06 kJ; koleszterin 52,64 mg;</p>	<p>Daragluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12:)</p> <p>Fokhagymás csirkeapró (1;10;12:)</p> <p>Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1:)</p> <p>Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12:)</p> <p>élelmi rost 12,009 g; fehérje 30,808 g; hozzáadott cukor 5,214 g; só 2,807 g; szénhidrát 73,11 g; telített zsírsav 4,74 g; zsír 23,227 g; energia 628,865 kcal; energia 2628,76 kJ; koleszterin 90,398 mg;</p>	<p>Paradicsomleves (1;3;9;10;12:)</p> <p>Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12:)</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (12:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1:)</p> <p>élelmi rost 8,04 g; fehérje 17,531 g; hozzáadott cukor 20,791 g; só 2,49678 g; szénhidrát 79,373 g; telített zsírsav 5,4 g; zsír 19,536 g; energia 569,841 kcal; energia 2381,91 kJ; koleszterin 34,74 mg;</p>	<p>Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12:)</p> <p>Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12:)</p> <p>Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1:)</p> <p>élelmi rost 19,706 g; fehérje 38,394 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,117 g; szénhidrát 72,494 g; telített zsírsav 2,3 g; zsír 16,103 g; energia 591,585 kcal; energia 2472,84 kJ; koleszterin 44,25 mg;</p>	<p>Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12:)</p> <p>Zsemle kocka (1;6;7:)</p> <p>Dalmát rizottó (1;3;4;6;7;9;10;12;13:)</p> <p>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12:)</p> <p>élelmi rost 6,592 g; fehérje 20,794 g; só 2,8305 g; szénhidrát 70,567 g; telített zsírsav 5,964 g; zsír 19,148 g; energia 541,292 kcal; energia 2262,58 kJ; koleszterin 39,6 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12:)</p> <p>Zsemle (1;6;7:)</p> <p>élelmi rost 1,687 g; fehérje 8,246 g; hozzáadott cukor 0,069 g; só 1,2525 g; szénhidrát 30,495 g; telített zsírsav 1,107 g; zsír 3,565 g; energia 189,217 kcal; energia 791,665 kJ; koleszterin 97,2 mg;</p>	<p>Kockasajt (7:)</p> <p>Kifli teljes kiörlesű (1;6;7:)</p> <p>Rágórépa (12:)</p> <p>élelmi rost 6,26485 g; fehérje 8,2531 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,75019 g; szénhidrát 26,4456 g; telített zsírsav 1,1081 g; zsír 2,6991 g; energia 165,141 kcal; energia 690,735 kJ; koleszterin 7,84999 mg;</p>	<p>Kenőmájás (9;10:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1:)</p> <p>Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,05 g; só 1,5335 g; szénhidrát 30,556 g; telített zsírsav 3,9852 g; zsír 9,41 g; energia 251,942 kcal; energia 1053,19 kJ; koleszterin 67,2 mg;</p>	<p>Sertés párizsi (6;7;9;10:)</p> <p>Delma margarin (7:)</p> <p>Kenyer félbarna szelettel (1;6;7:)</p> <p>Kigyóborka (12:)</p> <p>élelmi rost 3,126 g; fehérje 8,62 g; só 1,7645 g; szénhidrát 31,8 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 7,76 g; energia 232,629 kcal; energia 972,384 kJ; koleszterin 15,2 mg;</p>	<p>Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11:)</p> <p>élelmi rost 1,54 g; fehérje 7,3073 g; só 0,611468 g; szénhidrát 27,1436 g; telített zsírsav 9,86622 g; zsír 20,2346 g; energia 321,44 kcal; energia 1343,64 kJ; koleszterin 70 mg;</p>

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