

Étlap

normál

2024.04.22. - 2024.04.28.



Nyomtatás: 2024.04.17. 12:23
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.22

Citromos tea
Delma margarin
Sajtos kifli

Babgulyás
Tejbedara
Fahéjszórás
Alma

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Kedd

04.23

Forralt tej
Foszlós kalács

Daragaluska leves
Natúr sertésszelet
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt
Kifli
Paradicsom

Szerda

04.24

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves
Csirkés színes rizottó
Reszelt sajt

Házi tojáskrém
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Csütörtök

04.25

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldségleves
Húsgombóc
Burgonyás brokkolifőzelék
Félbarna kenyér

Házi kolbászkrém
Zsemle
Rágórépa

Péntek

04.26

Kakaó
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gombakrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Tejfölös túró
Túrós tészta

Müzli szelet
Alma



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)

2024.04.22. - 2024.04.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.22	Kedd 04.23	Szerda 04.24	Csütörtök 04.25	Péntek 04.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Delma margarin (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,44515 g; fehérje 6,7245 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0,96825 g; szénhidrát 32,702 g; telített zsírsav 2,6471 g; zsír 6,479 g; energia 217,711 kcal; energia 910,025 kJ; koleszterin 9,7 mg;	Forrait tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 4,1958 g; só 0,890756 g; szénhidrát 49,5148 g; telített zsírsav 4,22558 g; zsír 9,309 g; energia 338,89 kcal; energia 1416,81 kJ; koleszterin 51,8 mg;	Forrait tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,36 g; só 0,96825 g; szénhidrát 40,94 g; telített zsírsav 5,6744 g; zsír 12,08 g; energia 327,4 kcal; energia 1368,86 kJ; koleszterin 33,4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,77 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,2855 g; szénhidrát 38,48 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 10,202 g; energia 294,486 kcal; energia 1231,02 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 4,324 g; fehérje 13,316 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,0665 g; szénhidrát 48,74 g; telített zsírsav 2,9633 g; zsír 7,927 g; energia 321,021 kcal; energia 1342,19 kJ; koleszterin 10,6 mg;
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma élelmi rost 16,323 g; fehérje 29,447 g; hozzáadott cukor 27,983 g; só 1,2527 g; szénhidrát 101,14 g; telített zsírsav 6,787 g; zsír 21,022 g; energia 715,074 kcal; energia 2996,54 kJ; koleszterin 41,827 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11,186 g; fehérje 29,702 g; hozzáadott cukor 3,611 g; só 2,87 g; szénhidrát 62,239 g; telített zsírsav 4,538 g; zsír 21,387 g; energia 565,154 kcal; energia 2362,46 kJ; koleszterin 86,438 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Csirkés színes rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 4,887 g; fehérje 29,774 g; hozzáadott cukor 16,793 g; só 2,516 g; szénhidrát 105,467 g; telített zsírsav 5,6482 g; zsír 18,448 g; energia 710,712 kcal; energia 2970,76 kJ; koleszterin 72,164 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Husgombóc (3;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 9,761 g; fehérje 22,34 g; hozzáadott cukor 1,214 g; só 2,72 g; szénhidrát 65,206 g; telített zsírsav 5,703 g; zsír 22,554 g; energia 556,813 kcal; energia 2327,51 kJ; koleszterin 51,708 mg;	Gombakrémeleves (1;7;10;12;) Pirított olajmag levesbetét (8;11;12;) Tejfőlös túró (7;) Túrós tészta (1;3;) élelmi rost 6,317 g; fehérje 26,43 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 2,217 g; szénhidrát 76,718 g; telített zsírsav 8,47 g; zsír 34,105 g; energia 723,067 kcal; energia 3022,4 kJ; koleszterin 33,72 mg;
uzsonna / A	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 10,94 g; só 1,0295 g; szénhidrát 30,4 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 6,02 g; energia 220,567 kcal; energia 922,068 kJ; koleszterin 17,2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 1,881 g; fehérje 7,673 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,95365 g; szénhidrát 30,35 g; telített zsírsav 1,1548 g; zsír 2,275 g; energia 173,691 kcal; energia 726,032 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3,722 g; fehérje 9,666 g; hozzáadott cukor 0,069 g; só 1,6695 g; szénhidrát 35,035 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 3,835 g; energia 215,711 kcal; energia 902,411 kJ; koleszterin 97,2 mg;	Házi kolbászkрем (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2,206 g; fehérje 7,762 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,4785 g; szénhidrát 31,327 g; telített zsírsav 2,049 g; zsír 5,158 g; energia 204,905 kcal; energia 856,947 kJ; koleszterin 16,32 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma élelmi rost 4,44 g; fehérje 1,68 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0,0877 g; szénhidrát 20 g; telített zsírsav 1,2 g; zsír 3,28 g; energia 118,508 kcal; energia 495,377 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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