

Étlap

normál
2024.04.29. - 2024.05.05.



Nyomtatás: 2024.04.24. 13:06
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.29

Citromos tea
Sajtos kifli

Scsílevés
Morzsás nudli
Porcukor

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Kedd

04.30

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Tejfölös tavaszi
karalábélevés
Sertéspörkölt
Durum tészta köret
Mongolsaláta
édesítőszerrel

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Szerda

05.01

Tejeskávé
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Reszeltésztaleves
Füstölthús kockák
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Kockasajt
Kifli

Péntek

05.03

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Fahéjas almaleves
Tavaszi rizses csirke
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Pizzás tekercs



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, éleltani érték)

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

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

2024.04.29. - 2024.05.05.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.29	Kedd 04.30	Szerda 05.01	Csütörtök 05.02	Péntek 05.03
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;)		Tejeskávé (1;5;7;) Delima margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejes kiórlésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;)
ebéd / A	Scsileves (1;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor	Tejfőlös tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;)		Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Füstölthús kockák (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejes kiórlésű kenyér (1;) Alma	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítőszerekkel (10;12;)
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delima margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Kigyóborka (12;)	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delima margarin (7;) Tejes kiórlésű kenyér (1;) Paradicsom		Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)	Pizzás tekeres (1;3;7;8;11;)
	élelmi rost 1,44515 g; fehérje 6,5645 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0,86825 g; szénhidrát 32,662 g; telített zsírsav 1,6968 g; zsír 2,979 g; energia 185,256 kcal; energia 774,365 kJ; koleszterin 9,5 mg;	élelmi rost 3,064 g; fehérje 9,836 g; hozzáadott cukor 8,026 g; só 1,935 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;		élelmi rost 3,175 g; fehérje 12,985 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,57 g; szénhidrát 52,55 g; telített zsírsav 2,7753 g; zsír 7,19 g; energia 328,95 kcal; energia 1372,76 kJ; koleszterin 10,6 mg;	élelmi rost 4,217 g; fehérje 7,326 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,08525 g; szénhidrát 40,805 g; telített zsírsav 5,3652 g; zsír 8,996 g; energia 275,441 kcal; energia 1151,4 kJ; koleszterin 28,8 mg;
	élelmi rost 4,172 g; fehérje 23,185 g; hozzáadott cukor 19,994 g; só 3,48615 g; szénhidrát 138,173 g; telített zsírsav 6,937 g; zsír 25,843 g; energia 884,237 kcal; energia 3696,08 kJ; koleszterin 41,16 mg;	élelmi rost 7,372 g; fehérje 27,262 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 3,512 g; szénhidrát 78,267 g; telített zsírsav 9,739 g; zsír 38,86 g; energia 775,855 kcal; energia 3243,06 kJ; koleszterin 66,51 mg;		élelmi rost 14,704 g; fehérje 23,769 g; hozzáadott cukor 1,214 g; só 4,4377 g; szénhidrát 79,876 g; telített zsírsav 3,187 g; zsír 14,086 g; energia 546,171 kcal; energia 2283,03 kJ; koleszterin 12 mg;	élelmi rost 6,495 g; fehérje 20,321 g; hozzáadott cukor 13,986 g; só 2,638 g; szénhidrát 89,233 g; telített zsírsav 4,48 g; zsír 15,867 g; energia 585,484 kcal; energia 2447,3 kJ; koleszterin 57,225 mg;
	élelmi rost 3,126 g; fehérje 11,78 g; só 1,7915 g; szénhidrát 32,08 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,74 g; energia 284,359 kcal; energia 1105,02 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 4,086 g; fehérje 8,8 g; só 1,25865 g; szénhidrát 30,82 g; telített zsírsav 2,51444 g; zsír 8,26 g; energia 233,919 kcal; energia 977,844 kJ; koleszterin 15,2 mg;		élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; só 0,0004 g; szénhidrát 16,25 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 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