

Étlap

normál

2024.05.06. - 2024.05.12.



Nyomtatás: 2024.05.02. 5:48

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.06

Forralt tej
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Húsos karfiollevés
Mák szórás
Metélt tészta
Alma

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

05.07

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Rántott leves
Zsemlekočka
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Félbarna kenyér

Házi körözött
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Szerda

05.08

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kerti zöldség leves
Kaliforniai csirkeragu
Bulgur

Házi sonkakrém
Zsemle
Kígyóborka

Csütörtök

05.09

Tejeskávé
kuglóf

Daragaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Félbarna kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Péntek

05.10

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Zellerkrémleves
Pírtott olajosmag levesbetét
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs
Ecetes cékla
édesítőszerrel

Joghurt
Kifli



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)

2024.05.06. - 2024.05.12.

| Étkezés / Menü | Hétfő 05.06 | Kedd 05.07 | Szerda 05.08 | Csütörtök 05.09 | Péntek 05.10 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tízórai / A | Forralt tej (7.) Delma margarin (7.) Tejles kiőrésű zsemle (1;6.) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 12,3001 g; só 0,92019 g; szénhidrát 34,9156 g; telített zsírsav 2,6508 g; zsír 7,2741 g; energia 255,485 kcal; energia 1068,18 kJ; koleszterin 10,6 mg. | Citromos tea (1;12.) Főtt tojás (3.) Delma margarin (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1.) élelmi rost 3,938 g; fehérje 14,446 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,0165 g; szénhidrát 39,765 g; telített zsírsav 2,9963 g; zsír 11,806 g; energia 328,176 kcal; energia 1373,88 kJ; koleszterin 270,2 mg. | Forralt tej (7.) Barack lekvár (12.) Delma margarin (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1.) élelmi rost 4,08 g; fehérje 13,1 g; hozzáadott cukor 10,86 g; só 1,0745 g; szénhidrát 53,48 g; telített zsírsav 2,7563 g; zsír 7,58 g; energia 336,413 kcal; energia 1406,53 kJ; koleszterin 10,6 mg. | Tejleskávé (1;5;7.) kuglóf (1;3;6;7.) élelmi rost 2,6869 g; fehérje 11,9535 g; hozzáadott cukor 13,387 g; só 0,294525 g; szénhidrát 50,1445 g; telített zsírsav 3,7254 g; zsír 7,4265 g; energia 316,667 kcal; energia 1323,96 kJ; koleszterin 36,65 mg. | Gyümölcs tea (12.) Sajtkrém natúr (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1.) Liliahagyma (12.) élelmi rost 4,33 g; fehérje 6,87 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,955 g; szénhidrát 40,4 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 6,342 g; energia 247,701 kcal; energia 1035,45 kJ; koleszterin 19,2 mg. |
| ebéd / A | Húsos karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13.) Mák szórás Metélt tészta (1;3.) Alma élelmi rost 11,253 g; fehérje 23,177 g; hozzáadott cukor 20,979 g; só 1,3077 g; szénhidrát 104,162 g; telített zsírsav 8,12 g; zsír 36,063 g; energia 839,766 kcal; energia 3510,3 kJ; koleszterin 45,36 mg. | Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13.) Zsemlekocka (1;6;7.) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12.) Paradicsomos káposzta (1;10;12.) Félbarna kenyér (1;6;7.) élelmi rost 0,046 g; élelmi rost 8,67 g; fehérje 23,707 g; hozzáadott cukor 9,59 g; só 4,096 g; szénhidrát 89,398 g; telített zsírsav 6,282 g; zsír 28,252 g; energia 711,518 kcal; energia 2974,14 kJ; koleszterin 62,34 mg. | Kerti zöldség leves (1;3;6;7;9;10;12.) Kaliforniai csirkeragu (1;7;12.) Bulgur (1.) élelmi rost 11,801 g; fehérje 26,425 g; só 2,432 g; szénhidrát 61,831 g; telített zsírsav 3,849 g; zsír 20,335 g; energia 527,52 kcal; energia 2205,06 kJ; koleszterin 57 mg. | Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12.) Főtt tojás (3.) Parajfőzelék (1;7;10;12.) Félbarna kenyér (1;6;7.) élelmi rost 7,331 g; fehérje 22,739 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,542 g; szénhidrát 54,769 g; telített zsírsav 4,485 g; zsír 19,82 g; energia 494,056 kcal; energia 2067,33 kJ; koleszterin 311,222 mg. | Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13.) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12.) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14.) Párolt rizs (10;12.) Ecetes cékla édesítőszerrel (12.) cukor 0,7 g; élelmi rost 7,29 g; fehérje 26,671 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 4,32978 g; szénhidrát 96,588 g; telített zsírsav 6,18 g; zsír 39,204 g; energia 852,564 kcal; energia 3563,69 kJ; koleszterin 14,4 mg. |
| uzsonna / A | Zala felvágott (9;10.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) élelmi rost 2,94 g; fehérje 9,16 g; só 1,8 g; szénhidrát 31,54 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,08 g; energia 236,647 kcal; energia 989,184 kJ; koleszterin 15,2 mg. | Házi sonkakrém (1;3;6;7;8;9;10;12.) Zsemle (1;6;7.) Kígyóborka (12.) élelmi rost 3,708 g; fehérje 9,184 g; hozzáadott cukor 0,062 g; só 1,639 g; szénhidrát 35,005 g; telített zsírsav 1,499 g; zsír 3,135 g; energia 207,134 kcal; energia 866,257 kJ; koleszterin 5,25 mg. | Házi sonkakrém (1;3;6;7;8;9;10;12.) Zsemle (1;6;7.) Kígyóborka (12.) élelmi rost 2,056 g; fehérje 9,801 g; hozzáadott cukor 0,059 g; só 1,337 g; szénhidrát 31,175 g; telített zsírsav 1,094 g; zsír 2,824 g; energia 190,463 kcal; energia 796,134 kJ; koleszterin 17,535 mg. | Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1.) Paradicsom élelmi rost 4,086 g; fehérje 11,96 g; só 1,28865 g; szénhidrát 31,1 g; telített zsírsav 4,7107 g; zsír 10,24 g; energia 265,649 kcal; energia 1110,48 kJ; koleszterin 20,2 mg. | Joghurt (7.) Kifli (1;6;7.) élelmi rost 1,515 g; fehérje 11,5 g; só 1,3875 g; szénhidrát 37,7 g; telített zsírsav 4,033 g; zsír 7,55 g; energia 266 kcal; energia 1111,95 kJ; koleszterin 24,4 mg. |

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