

Étlap

normál

2024.05.13. - 2024.05.19.



Nyomtatás: 2024.05.09. 5:31
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.13

Citromos tea
Kenőmájas
Zsemle
Kígyóuborka

Babgulyás
Tejben rizs
Fahéj szórás
Teljes kiőrlésű kenyér

Gépsonka
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

05.14

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Alföldi leves
Dinó nuggets, tepsiben sütve
Tökfőzelék
Félbarna kenyér
Alma

Reszelt sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Szerda

05.15

Vaniliás tej
Fatörzs kifli

Gombakrémleves
Csupogtatott tészta
Bácskai rizshús
Káposztasaláta
édesítőszerekkel

Olasz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

05.16

Citromos tea
Sertéspárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Csontleves tésztával
Májás setésvagdalt
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt
Zsemle
Zöldpaprika

Péntek

05.17

Tejeskávé
Delma margarin
Kifli teljes kiőrlésű

kaszásleves
Parajos penne
Reszelt sajt

Sajtos pogácsa
Alma

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2024.05.13. - 2024.05.19.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 05.13	Kedd 05.14	Szerda 05.15	Csütörtök 05.16	Péntek 05.17
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Zsemle (1;6;7;) Kigyúboborka (12;) élelmi rost 1,919 g; fehérje 9,796 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,619 g; szénhidrát 38,355 g; telített zsírsav 3,9242 g; zsír 8,706 g; energia 272,913 kcal; energia 1140,78 kJ; koleszterin 67,2 mg.	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,064 g; fehérje 9,636 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.	Vanília tej (1;7;) Fatörzs kiffi (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1,562 g; fehérje 12,3891 g; hozzáadott cukor 8,3926 g; só 0,2665 g; szénhidrát 46,3631 g; telített zsírsav 3,6844 g; zsír 7,5933 g; energia 308,441 kcal; energia 1289,5 kJ; koleszterin 43,175 mg.	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 8,546 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,755 g; szénhidrát 40,885 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 7,766 g; energia 269,554 kcal; energia 1126,75 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 5,95985 g; fehérje 12,4451 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 0,92519 g; szénhidrát 45,4456 g; telített zsírsav 2,6678 g; zsír 7,3641 g; energia 299,202 kcal; energia 1250,92 kJ; koleszterin 10,6 mg.
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéj szórás (1;8;10;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 16,345 g; fehérje 32,187 g; hozzáadott cukor 30,58 g; só 1,934 g; szénhidrát 132,292 g; telített zsírsav 6,448 g; zsír 20,666 g; energia 846,363 kcal; energia 3545,3 kJ; koleszterin 38,707 mg.	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Dinő nuggets, tepsiben sütte (1;3;6;7;9;) Tököfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) Alma élelmi rost 0,42 g; élelmi rost 11,318 g; fehérje 17,994 g; hozzáadott cukor 1,807 g; só 2,2727 g; szénhidrát 76,49 g; telített zsírsav 5,527 g; zsír 31,199 g; energia 669,992 kcal; energia 2798,14 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 12 mg.	Gombakrémléves (1;7;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 5,761 g; fehérje 22,761 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 1,71325 g; szénhidrát 78,131 g; telített zsírsav 8,6615 g; zsír 29,565 g; energia 673,077 kcal; energia 2812,41 kJ; koleszterin 64,68 mg.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Májás setésavdalt (1;3;5;6;7;8;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 14,684 g; fehérje 36,456 g; hozzáadott cukor 2,815 g; só 3,092 g; szénhidrát 95,906 g; telített zsírsav 5,426 g; zsír 22,969 g; energia 741,648 kcal; energia 3100,21 kJ; koleszterin 195,504 mg.	Kaszágleves (1;3;7;8;9;10;12;) Parajos penne (1;3;6;7;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 7,087 g; fehérje 22,009 g; só 2,007 g; szénhidrát 76,185 g; telített zsírsav 9,3592 g; zsír 33,783 g; energia 701,005 kcal; energia 2930,17 kJ; koleszterin 44,078 mg.
uzsonna / A	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 10,56 g; só 1,5225 g; szénhidrát 31,5 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 5,52 g; energia 218,963 kcal; energia 915,264 kJ; koleszterin 17,2 mg.	Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 11,0401 g; só 1,14019 g; szénhidrát 24,6356 g; telített zsírsav 4,595 g; zsír 9,8941 g; energia 232,859 kcal; energia 973,349 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 9,18 g; só 1,6485 g; szénhidrát 30,566 g; telített zsírsav 3,4283 g; zsír 10,76 g; energia 256,675 kcal; energia 1072,97 kJ; koleszterin 16,8 mg.	Kockasajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1,909 g; fehérje 7,713 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9521 g; szénhidrát 30,15 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,295 g; energia 173,229 kcal; energia 724,1 kJ; koleszterin 7,84999 mg.	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 4,3 g; fehérje 7,7873 g; só 0,623168 g; szénhidrát 35,5436 g; telített zsírsav 9,86622 g; zsír 20,7146 g; energia 363,188 kcal; energia 1518,14 kJ; koleszterin 70 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 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