

# Étlap

normál

2024.05.20. - 2024.05.26.



Nyomtatás: 2024.05.16. 5:25

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.20

#### Kedd

05.21

Forralt tej  
Natúr vajkrém  
Kifli

Nyári Zabgaluska leves  
Sült baromfivirsl  
Tejfölös zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

05.22

Gyümölcs tea  
Házi tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves  
Hentestokány  
Főtt burgonya

Sajtszelet  
Zsemle  
Kígyóuborka  
Delma margarin

#### Csütörtök

05.23

Kakaó  
Foszlós kalács

Magyaros zöldségleves  
Savanyú vetrece  
Durum tészta köret  
Alma

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

#### Péntek

05.24

Citromos tea  
Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Fahéjas almaleves  
Szezámagos rántott  
csirkemellfilé  
Párolt rizs  
Mongolsaláta  
édesítőszerrel

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, élettani érték)

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

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

2024.05.20. - 2024.05.26.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
<b>tízórai / A</b>	Forrait tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 12 g; só 1.05525 g; szénhidrát 39.5 g; telített zsírsav 5.6194 g; zsír 11.35 g; energia 309.56 kcal; energia 1294.23 kJ; koleszterin 33.4 mg.	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3.892 g; fehérje 9.616 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.1655 g; szénhidrát 40.115 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 4.297 g; energia 240.274 kcal; energia 1005.15 kJ; koleszterin 97.2 mg.	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) 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.	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.487 g; fehérje 11.256 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.53023 g; szénhidrát 40.655 g; telített zsírsav 3.9915 g; zsír 9.476 g; energia 294.071 kcal; energia 1233.05 kJ; koleszterin 67.2 mg.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)
<b>ebéd / A</b>	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sült baromfivirsli (9;10;) Tejfólis zöldbabfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 9.632 g; fehérje 23.545 g; hozzáadott cukor 2.405 g; só 3.131 g; szénhidrát 57.503 g; telített zsírsav 6.27 g; zsír 26.497 g; energia 566.79 kcal; energia 2369.24 kJ; koleszterin 90.45 mg.	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 8.289 g; fehérje 22.824 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.167 g; szénhidrát 89.751 g; telített zsírsav 6.256 g; zsír 24.496 g; energia 677.934 kcal; energia 2833.73 kJ; koleszterin 47.611 mg.	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Alma élelmi rost 9.446 g; fehérje 26.744 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 1.9847 g; szénhidrát 85.538 g; telített zsírsav 10.351 g; zsír 37.778 g; energia 794.992 kcal; energia 3323.05 kJ; koleszterin 63.06 mg.	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Alma élelmi rost 5.434 g; fehérje 29.962 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 3.766 g; szénhidrát 112.144 g; telített zsírsav 6.961 g; zsír 37.666 g; energia 913.021 kcal; energia 3816.39 kJ; koleszterin 103.662 mg.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Szezámmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Párolt rizs (10;12;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 5.434 g; fehérje 29.962 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 3.766 g; szénhidrát 112.144 g; telített zsírsav 6.961 g; zsír 37.666 g; energia 913.021 kcal; energia 3816.39 kJ; koleszterin 103.662 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 8.66 g; só 1.7566 g; szénhidrát 32.06 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 7.8 g; energia 234.195 kcal; energia 978.936 kJ; koleszterin 15.2 mg.	Sajtszelet (7;) Zsemle (1;6;7;) Kigyóborka (12;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 13.37 g; só 1.6215 g; szénhidrát 29.36 g; telített zsírsav 6.4336 g; zsír 12.3 g; energia 282.968 kcal; energia 1182.8 kJ; koleszterin 30.2 mg.	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.28 g; fehérje 10.8 g; só 1.2929 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 1.2499 g; zsír 4.9 g; energia 219.299 kcal; energia 917.18 kJ; koleszterin 19.6 mg.	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.28 g; fehérje 10.8 g; só 1.2929 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 1.2499 g; zsír 4.9 g; energia 219.299 kcal; energia 917.18 kJ; koleszterin 19.6 mg.	Pizzás tekeres (1;3;7;8;11;) 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 - Rákkfélék; 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