

# Étlap

normál

2024.06.10. - 2024.06.16.



Nyomtatás: 2024.06.06. 5:28

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.10

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér

Májgaluska leves  
Tejbedara  
Fahéjszórás  
Alma

Soproni felvágott  
Delma margarin  
Zsemle

#### Kedd

06.11

Gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika  
Delma margarin

Tarhonya leves  
Sertés aprópecsenye  
Tejfölös zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi kolbászkrem  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

#### Szerda

06.12

Tejeskávé  
Sajtos kifli

Vajasgaluska leves  
Sertés paprikás  
Durum tészta köret

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

06.13

Gyümölcs tea  
Főtt tojás  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Magyaros zöldségleves  
Zöldséges rizseshús  
Vitamin saláta

Kockasajt  
Kifli

#### Péntek

06.14

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves  
Rántott panírozott halrúd  
Petrezselymes burgonya  
Káposztasaláta  
édesítőszerrel

Magos rúd  
Alma

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

2024.06.10. - 2024.06.16.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;)	Gyümölcs tea (12;) Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika Delma margarin (7;) élelmi rost 4,2686 g; fehérje 8,538 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,17271 g; szénhidrát 39,234 g; telített zsírsav 2,23176 g; zsír 7,566 g; energia 260,73 kcal; energia 1089,9 kJ; koleszterin 12,2 mg; mg;	Tejleskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,46215 g; fehérje 13,3835 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,13825 g; szénhidrát 44,367 g; telített zsírsav 3,3418 g; zsír 6,043 g; energia 286,692 kcal; energia 1198,63 kJ; koleszterin 19,9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,5 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,9165 g; szénhidrát 38,866 g; telített zsírsav 2,0693 g; zsír 8,202 g; energia 272,491 kcal; energia 1139,07 kJ; koleszterin 135,2 mg;	Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű 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 2,7583 g; zsír 7,58 g; energia 336,413 kcal; energia 1406,53 kJ; koleszterin 10,6 mg;
<b>ebéd / A</b>	Májgalluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma élelmi rost 6,693 g; fehérje 20,565 g; hozzáadott cukor 27,982 g; só 1,4397 g; szénhidrát 83,308 g; telített zsírsav 3,938 g; zsír 12,903 g; energia 536,686 kcal; energia 2243,64 kJ; koleszterin 220,642 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Tejfőlös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 8,476 g; fehérje 25,925 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,476 g; szénhidrát 65,343 g; telített zsírsav 10,232 g; zsír 36,533 g; energia 699,29 kcal; energia 2923,06 kJ; koleszterin 62,535 mg;	Vajsgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sertés paprikás (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6,093 g; fehérje 26,753 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,159 g; szénhidrát 74,411 g; telített zsírsav 10,587 g; zsír 38,531 g; energia 756,666 kcal; energia 3162,87 kJ; koleszterin 84,701 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Vitamin saláta (12;) élelmi rost 7,194 g; fehérje 19,129 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 1,337 g; szénhidrát 75,557 g; telített zsírsav 5,904 g; zsír 23,174 g; energia 591,249 kcal; energia 2471,4 kJ; koleszterin 36,72 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) cukor 0,7 g; élelmi rost 9,069 g; fehérje 24,081 g; hozzáadott cukor 16,795 g; só 4,01625 g; szénhidrát 109,987 g; telített zsírsav 2,4015 g; zsír 22,624 g; energia 749,453 kcal; energia 3131,65 kJ;
<b>uzsonna / A</b>	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehérje 8,12 g; só 1,4475 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,4893 g; zsír 7,65 g; energia 216,675 kcal; energia 905,73 kJ; koleszterin 19,6 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6,26985 g; fehérje 8,6621 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,31579 g; szénhidrát 26,6226 g; telített zsírsav 2,9328 g; zsír 9,1021 g; energia 224,308 kcal; energia 937,602 kJ; koleszterin 16,52 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,98 g; só 1,2935 g; szénhidrát 30,826 g; telített zsírsav 4,7085 g; zsír 10,22 g; energia 264,091 kcal; energia 1103,97 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) 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;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ;

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