

Étlap

normál

2024.06.24. - 2024.06.30.



Nyomtatás: 2024.06.20. 5:42
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.24

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kenyér félbarna szeletelt

Húsgaluskaleves
Gránátos kocka
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Kedd

06.25

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Paradicsom
Kenyér félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Csirkepörkölt
Édeskáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Mogyorókrém
Kenyér félbarna szeletelt

Szerda

06.26

Tejeskávé
kuglóf

Fokhagymakrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Jóasszony sertés ragu
Petrezselymes pároltrisz

Házi kolbászkrem
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Rágórépa

Csütörtök

06.27

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Reszelttésztalesves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Péntek

06.28

Gyümölcs tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Magyaros gombaleves
Póréhagymás sajtos
szárnyasragu
Bulgur
Alma

Kakaós csiga



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. - Alsós (Iskola)

2024.06.24. - 2024.06.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.24	Kedd 06.25	Szerda 06.26	Csütörtök 06.27	Péntek 06.28
tízórai / A	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 13,18 g; só 1,46775 g; szénhidrát 42,38 g; telített zsírsav 5,6744 g; zsír 11,6 g; energia 328,138 kcal; energia 1371,89 kJ; koleszterin 33,4 mg.	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Paradicsom Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3,306 g; fehérje 11,79 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,78815 g; szénhidrát 40,72 g; telített zsírsav 4,7107 g; zsír 9,762 g; energia 299,604 kcal; energia 1252,35 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Tejeskávé (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.	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 6,586 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,45 g; szénhidrát 41,425 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 5,866 g; energia 246,587 kcal; energia 1030,74 kJ; koleszterin 19,2 mg.	Gyümölcs tea (12;) Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 4,215 g; fehérje 6,8 g; hozzáadott cukor 8,047 g; só 1,0465 g; szénhidrát 41,162 g; telített zsírsav 1,288 g; zsír 3,202 g; energia 229,917 kcal; energia 961,117 kJ; koleszterin 4,466 mg.
ebéd / A	Húsгалuskaleves (1;3;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 10,034 g; fehérje 20,439 g; hozzáadott cukor 0,017 g; só 3,28 g; szénhidrát 96,925 g; telített zsírsav 4,184 g; zsír 22,506 g; energia 678,06 kcal; energia 2834,27 kJ; koleszterin 22,505 mg.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Édeskáposzta főzelék (1;7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) élelmi rost 8,494 g; fehérje 28,346 g; só 2,866 g; szénhidrát 52,194 g; telített zsírsav 6,888 g; zsír 33,777 g; energia 630,781 kcal; energia 2636,7 kJ; koleszterin 141,75 mg.	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Jóasszony sertés ragu (1;6;7;9;10;12;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 5,024 g; fehérje 26,761 g; só 2,175 g; szénhidrát 75,424 g; telített zsírsav 11,211 g; zsír 46,421 g; energia 631,3 kcal; energia 3474,82 kJ; koleszterin 61,575 mg.	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 7,273 g; fehérje 17,684 g; hozzáadott cukor 17,997 g; só 2,952 g; szénhidrát 79,524 g; telített zsírsav 5,209 g; zsír 20,2 g; energia 576,067 kcal; energia 2407,94 kJ; koleszterin 50,46 mg.	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pöréghagymás sajtos szárnyasragu (1;7;) Bulgur (1;) Alma élelmi rost 12,46 g; fehérje 29,729 g; hozzáadott cukor 0,003 g; só 2,5217 g; szénhidrát 63,924 g; telített zsírsav 6,661 g; zsír 25,809 g; energia 600,612 kcal; energia 2510,57 kJ; koleszterin 75,473 mg.
uzsonna / A	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 6,594 g; fehérje 14,94 g; só 1,7295 g; szénhidrát 51,94 g; telített zsírsav 1,3559 g; zsír 5,64 g; energia 319,777 kcal; energia 1336,78 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 5,88 g; só 1,4295 g; szénhidrát 31,36 g; telített zsírsav 0,18 g; zsír 0,6 g; energia 155,178 kcal; energia 648,648 kJ.	Házi kolbászkrem (1;3;6;7;8;9;10;12;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6,41585 g; fehérje 8,5621 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,34619 g; szénhidrát 27,1426 g; telített zsírsav 2,9468 g; zsír 9,0821 g; energia 226,79 kcal; energia 948,422 kJ; koleszterin 16,52 mg.	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 8,8 g; só 1,262 g; szénhidrát 30,36 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 8,24 g; energia 231,891 kcal; energia 969,36 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Kakaós csiga (1;3;7;8;11;) cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0,0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfitek; 13 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu) Készült: 2024.06.20. 5:42