

Étlap

normál

2024.09.02. - 2024.09.08.



Nyomtatás: 2024.08.29. 12:26
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.02

Gyümölcs tea
Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gulyásleves
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Alma
Félbarna kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Kedd

09.03

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Kifli

Eresztett tojás leves
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Paradicsom

Szerda

09.04

Forralt tej
Mogyorókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Tavaszi zöldborsóleves
Póréhagymás sajtos
szárnyasragu
Bulgur

Házi vitaminos túrókrém
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Csütörtök

09.05

Kakaó
Foszlós kalács

Reszelttészta leves
Sertés vagdalt
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi citromos halkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Péntek

09.06

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gombaleves
Rántott sertésborda
Petrezselymes pároltrisz
Csalamádé édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli
Rágórépa

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2024.09.02. - 2024.09.08.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.02	Kedd 09.03	Szerda 09.04	Csütörtök 09.05	Péntek 09.06
tízórai / A	Gyümölcs tea (12); Sertés párizsi (6;7;9;10); Delima margarin (7); Tejles kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3,72 g; fehérje 8,61 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,2555 g; szénhidrát 38,2 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 8,222 g; energia 262,756 kcal; energia 1098,38 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Tejleskávé (1;5;7); Natur vajkrém (7); Kifli (1;6;7); élelmi rost 1,75 g; fehérje 12,145 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,06025 g; szénhidrát 50,03 g; telített zsírsav 5,6364 g; zsír 11,44 g; energia 353,277 kcal; energia 1476,97 kJ; koleszterin 33,4 mg;	Forralt tej (7); Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11); Tejles kiőrlésű zsemle (1;6); élelmi rost 5,72465 g; fehérje 12,1401 g; só 1,04969 g; szénhidrát 34,8756 g; telített zsírsav 1,7005 g; zsír 3,7741 g; energia 223,03 kcal; energia 932,525 kJ; koleszterin 10,4 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 4,43059 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51,8 mg;	Citromos tea (1;12); Főtt tojás (3); Delima margarin (7); Tejles kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3,938 g; fehérje 10,396 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0,9085 g; szénhidrát 39,585 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 8,206 g; energia 275,733 kcal; energia 1152,62 kJ; koleszterin 135,2 mg;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12); Dejős szórás (1;5;8;11); Metélt főtt tészta (1;3); Alma Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 16,376 g; fehérje 33,825 g; hozzáadott cukor 11,496 g; só 2,7567 g; szénhidrát 142,992 g; telített zsírsav 5,227 g; zsír 30,558 g; energia 990,45 kcal; energia 4140,07 kJ; koleszterin 38,955 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12); Sertéspörkölt (1;9;12); Tökfőzelék (1;7;12); Tejles kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 8,401 g; fehérje 25,064 g; hozzáadott cukor 1,798 g; só 2,483 g; szénhidrát 65,355 g; telített zsírsav 11,387 g; zsír 46,081 g; energia 740,799 kcal; energia 3096,58 kJ; koleszterin 135,21 mg;	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;9;12); Póréhagymás sajtos szárnyszeragu (1;7); Bulgur (1); élelmi rost 10,495 g; fehérje 30,786 g; hozzáadott cukor 0,609 g; só 2,478 g; szénhidrát 63,838 g; telített zsírsav 6,4 g; zsír 23,076 g; energia 578,287 kcal; energia 2417,27 kJ; koleszterin 75,473 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;12); Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12); Paradicsomos káposzta (1;10;12); Tejles kiőrlésű kenyér (1); cukor 0,046 g; élelmi rost 10,672 g; fehérje 23,294 g; hozzáadott cukor 9,605 g; só 3,637 g; szénhidrát 84,738 g; telített zsírsav 5,701 g; zsír 23,773 g; energia 651,003 kcal; energia 2721,23 kJ; koleszterin 62,34 mg;	Gombaleves (1;3;7;9;12); Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8); Petrezselymes párolt rizs (1;3;6;7;9;10;12;13); Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12); élelmi rost 6,148 g; fehérje 30,769 g; hozzáadott cukor 2,5095 g; só 3,80684 g; szénhidrát 93,176 g; telített zsírsav 7,91695 g; zsír 40,6505 g; energia 865,958 kcal; energia 3619,71 kJ; koleszterin 116,502 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7); Delma margarin (7); Zsemle (1;6;7); Zöldpaprika élelmi rost 2,106 g; fehérje 10,76 g; só 1,3749 g; szénhidrát 29,76 g; telített zsírsav 4,6475 g; zsír 9,56 g; energia 249,306 kcal; energia 1042,1 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Gépsonka Kedvenc izek (1;3;6;7;9;10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Paradicsom élelmi rost 3,306 g; fehérje 10,76 g; só 1,52565 g; szénhidrát 32,3 g; telített zsírsav 1,6245 g; zsír 5,56 g; energia 223,333 kcal; energia 933,576 kJ; koleszterin 17,2 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Kigyóuborka (12); élelmi rost 3,621 g; fehérje 8,59 g; hozzáadott cukor 0,055 g; só 1,5445 g; szénhidrát 34,236 g; telített zsírsav 1,282 g; zsír 2,72 g; energia 196,968 kcal; energia 823,322 kJ; koleszterin 4,485 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12); Tejles kiőrlésű kenyér (1); Jégcsapretek élelmi rost 3,844 g; fehérje 10,226 g; hozzáadott cukor 0,034 g; só 1,4435 g; szénhidrát 31,736 g; telített zsírsav 2,553 g; zsír 8,94 g; energia 249,362 kcal; energia 1042,41 kJ; koleszterin 16,968 mg;	Kockasajt (7); Kifli (1;6;7); Rágórépa (12); élelmi rost 2,055 g; fehérje 7,613 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9825 g; szénhidrát 30,67 g; telített zsírsav 1,1606 g; zsír 2,275 g; energia 175,711 kcal; energia 734,92 kJ; koleszterin 7,84999 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek