

# Étlap

normál

2024.09.16. - 2024.09.22.



Nyomtatás: 2024.09.12. 12:01

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 09.16	Forralt tej Sajtos kifli	Májgaluska leves Darás metélt Barack dzsem	Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma
<b>Kedd</b> 09.17	Citromos tea Sajtkrém natúr Kenyer félbarna szeletelt	Daragaluska leves Sertésvagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás Delma margarin Zsemle Rágórépa
<b>Szerda</b> 09.18	Gyümölcs tea Tejfölös túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle	Paradicsomleves Tavaszi sertés ragu Párolt rizs	Zala felvágott Delma margarin Kenyer félbarna szeletelt Paradicsom
<b>Csütörtök</b> 09.19	Citromos tea Hot dog Ketchup	Zöldséges tarhonyaleves Natúr sertésszelet Tejfölös zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájas Kenyer burgonyás szeletelt Zöldpaprika
<b>Péntek</b> 09.20	Forralt tej Virágméz Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagymakrémleves Zsemlekocka Csirkepaprikás Bulgur	Sajtos pogácsa Alma

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

2024.09.16. - 2024.09.22.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 09.16	Kedd 09.17	Szerda 09.18	Csütörtök 09.19	Péntek 09.20
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7:) Sajtos kifli (1;6;7:)	Citromos tea (1;12:) Sajtkrém natúr (7:) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7:)	Gyümölcs tea (12:) Tejfőls túrókrém (1;3;6;7;9;10:) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;)	Citromos tea (1;12:) Hot dog (1;6;7;9;10:) Ketchup (1;9:)	Forralt tej (7:) Virágmez Delma margarin (7:) Tejles kiörlesű kenyér (1:)
	élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg.	élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.566 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.	élelmi rost 5.75285 g; fehérje 8.8291 g; hozzáadott cukor 8.011 g; só 0.92219 g; szénhidrát 33.9936 g; telített zsírsav 2.1165 g; zsír 4.7031 g; energia 214.59 kcal; energia 898.645 kJ; koleszterin 10.62 mg.	élelmi rost 1.833 g; fehérje 14.078 g; hozzáadott cukor 11.791 g; só 2.314 g; szénhidrát 44.357 g; telített zsírsav 2.572 g; zsír 9.792 g; energia 324.065 kcal; energia 1354.6 kJ; koleszterin 45 mg.	élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.1 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.0692 g; szénhidrát 56.78 g; telített zsírsav 2.7583 g; zsír 7.58 g; energia 349.327 kcal; energia 1460.51 kJ; koleszterin 10.6 mg.
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12:) Darás metélt (1;3:) Barack dzsem (12:)	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12:) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12:) Kelkáposzta főzelék (1;10;12:) Tejles kiörlesű kenyér (1:)	Paradicsomleves (1;3;9;12:) Tavaszi sertés ragu (1;9;12:) Párolt rizs (10;12:)	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12:) Natúr sertésszelet (1;12:) Tejfőls zöldbabfőzelék (1;7;12:) Tejles kiörlesű kenyér (1:)	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13:) Zsemlekocka (1;6;7:) Csirkepaprikás (1;7;9;12:) Bulgur (1:)
	élelmi rost 6.837 g; fehérje 20.459 g; hozzáadott cukor 16.3 g; só 1.701 g; szénhidrát 101.318 g; telített zsírsav 2.84 g; zsír 20.101 g; energia 672.619 kcal; energia 2811.55 kJ; koleszterin 207.375 mg.	élelmi rost 13.133 g; fehérje 26.314 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.438 g; szénhidrát 84.995 g; telített zsírsav 6.794 g; zsír 29.252 g; energia 713.273 kcal; energia 2981.53 kJ; koleszterin 98.57 mg.	élelmi rost 4.367 g; fehérje 17.797 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 2.358 g; szénhidrát 94.33 g; telített zsírsav 5.766 g; zsír 24.861 g; energia 675.864 kcal; energia 2825.11 kJ; koleszterin 32.64 mg.	élelmi rost 8.84 g; fehérje 27.696 g; hozzáadott cukor 2.407 g; só 2.556 g; szénhidrát 57.801 g; telített zsírsav 5.939 g; zsír 24.502 g; energia 566.921 kcal; energia 2369.76 kJ; koleszterin 61.59 mg.	élelmi rost 7.736 g; fehérje 25.199 g; só 2.165 g; szénhidrát 56.265 g; telített zsírsav 6.251 g; zsír 24.068 g; energia 533.294 kcal; energia 2229.18 kJ; koleszterin 75.12 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7:) Delma margarin (7:) Tejles kiörlesű kenyér (1:) Lilahagyma (12:)	Főtt tojás (3:) Delma margarin (7:) Zsemle (1;6;7:) Rágórépa (12:)	Zala felvágott Delma margarin (7:) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7:) Paradicsom	Kenőmájás (9;10:) Kenyér burgonyás szeletet (1;5;6;7;8;11:) Zöldpaprika	Sajtos pogácsa (1;3;7;11:) Alma
	élelmi rost 4.33 g; fehérje 12 g; só 1.29 g; szénhidrát 31.96 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.22 g; energia 269.185 kcal; energia 1125.26 kJ; koleszterin 20.2 mg.	élelmi rost 2.055 g; fehérje 9.05 g; só 1.0275 g; szénhidrát 29.84 g; telített zsírsav 2.0223 g; zsír 7.49 g; energia 225.012 kcal; energia 940.994 kJ; koleszterin 135.2 mg.	élelmi rost 3.306 g; fehérje 9.36 g; só 1.80315 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 2.5945 g; zsír 8.12 g; energia 241.033 kcal; energia 1007.5 kJ; koleszterin 15.2 mg.	élelmi rost 2.794 g; fehérje 11.496 g; só 2.01221 g; szénhidrát 30.48 g; telített zsírsav 3.9192 g; zsír 9.3861 g; energia 253.758 kcal; energia 1060.68 kJ; koleszterin 67.2 mg.	cukor 0.5 g; élelmi rost 6.76 g; fehérje 1.48 g; só 0.01177 g; szénhidrát 34.4 g; telített zsírsav 6.5 g; zsír 21.48 g; energia 352.248 kcal; energia 1468 kJ; koleszterin 75.12 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 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