

# Étlap

normál

2024.09.23. - 2024.09.29.



Nyomtatás: 2024.09.18. 12:59

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

09.23

Forralt tej  
Fatörzs kifli

Sárgaborsóleves  
sonkagaluskával  
Tejbedara  
Fahéjszórás  
Alma

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Kedd

09.24

Citromos tea  
Reszelt sajt  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Csontleves tésztával  
Húsgombóc  
Burgonyás brokkolifőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Soproni felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Szerda

09.25

Kakaó  
Delma margarin  
Kifli

Tejfölös karfiolleves  
zöldséggel  
Barbecue csirkemell  
Petrezselymes pároltrizs  
Mongolsaláta  
édesítőszerekkel

Gépsonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

#### Csütörtök

09.26

Gyümölcs tea  
Házi tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Rántott leves  
Zsemle kocka  
Sült sertésvirslis  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Búrkifli dejós

#### Péntek

09.27

Forralt tej  
Cornexi gabonapelyhek  
Sajtosrúd

Rizsleves  
Hentestokány  
Főtt burgonya

Kockasajt  
Kifli  
Kígyóborka

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

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

2024.09.23. - 2024.09.29.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.23	Kedd 09.24	Szerda 09.25	Csütörtök 09.26	Péntek 09.27
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1,562 g; fehérje 12,3891 g; hozzáadott cukor 2,3976 g; só 0,2965 g; szénhidrát 40,3881 g; telített zsírsav 3,6844 g; zsír 7,9933 g; energia 284,35 kcal; energia 1188,8 kJ; koleszterin 43,175 mg.	Citromos tea (1;12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 11,706 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,785 g; szénhidrát 41,165 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,746 g; energia 301,288 kcal; energia 1259,38 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 2,119 g; fehérje 11,956 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,1535 g; szénhidrát 47,3 g; telített zsírsav 2,9083 g; zsír 7,197 g; energia 303,181 kcal; energia 1287,56 kJ; koleszterin 10,6 mg.	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4,286 g; fehérje 9,856 g; hozzáadott cukor 8,061 g; só 1,1671 g; szénhidrát 40,715 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 4,357 g; energia 244,192 kcal; energia 1021,53 kJ; koleszterin 97,2 mg.	Forralt tej (7;) Cornexi gabonapelyhek (1;5;6;7;8;11;) Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) élelmi rost 2,48715 g; fehérje 14,6185 g; hozzáadott cukor 9 g; só 1,65825 g; szénhidrát 56,607 g; telített zsírsav 4,6448 g; zsír 8,893 g; energia 367,183 kcal; energia 1535,19 kJ; koleszterin 19,9 mg.
<b>ebéd / A</b>	Sárgaborsóleves sonkagaluskával (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma élelmi rost 14,005 g; fehérje 26,156 g; hozzáadott cukor 27,972 g; só 2,3577 g; szénhidrát 99,73 g; telített zsírsav 4,734 g; zsír 15,69 g; energia 649,529 kcal; energia 2715,32 kJ; koleszterin 54,392 mg.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Hüsgombóc (3;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 9,81 g; fehérje 21,908 g; hozzáadott cukor 1,217 g; só 2,384 g; szénhidrát 61,087 g; telített zsírsav 5,579 g; zsír 21,658 g; energia 530,799 kcal; energia 2218,81 kJ; koleszterin 51,708 mg.	Tejfölös karfiolleves zöldséggel (1;3;6;7;9;10;12;13;) Barbecue csirkemell (1;3;6;7;8;9;10;12;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 4,586 g; fehérje 26,39 g; hozzáadott cukor 2,966 g; só 3,687 g; szénhidrát 71,36 g; telített zsírsav 3,339 g; zsír 14,727 g; energia 525,673 kcal; energia 2197,29 kJ; koleszterin 56,592 mg.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sült sertésvirsli (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) cukor 0,39 g; élelmi rost 9,422 g; fehérje 25,086 g; szénhidrát 63,494 g; telített zsírsav 5,647 g; zsír 19,984 g; energia 517,016 kcal; energia 2161,1 kJ; koleszterin 42,9 mg.	Rizsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 8,822 g; fehérje 19,133 g; só 2,699 g; szénhidrát 63,494 g; telített zsírsav 5,647 g; zsír 19,984 g; energia 517,016 kcal; energia 2161,1 kJ; koleszterin 42,9 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4,114 g; fehérje 8,84 g; só 1,2571 g; szénhidrát 30,62 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 8,28 g; energia 233,457 kcal; energia 975,912 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 9,7 g; só 1,3685 g; szénhidrát 30,546 g; telített zsírsav 2,5503 g; zsír 8,4 g; energia 237,337 kcal; energia 992,164 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4,26 g; fehérje 10,88 g; só 1,055 g; szénhidrát 31,18 g; telített zsírsav 1,6303 g; zsír 6,04 g; energia 224,625 kcal; energia 939,44 kJ; koleszterin 17,2 mg.	Bürkffi dejós (1;3;5;6;7;8;11;) cukor 17,5 g; élelmi rost 1,4 g; fehérje 6,65 g; só 0,000525 g; szénhidrát 32,48 g; telített zsírsav 7 g; zsír 12,46 g; energia 266 kcal; energia 1111,6 kJ; koleszterin 7,84999 mg.	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 1,701 g; fehérje 7,673 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,957 g; szénhidrát 29,89 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,255 g; energia 171,663 kcal; energia 717,548 kJ; koleszterin 7,84999 mg.

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.09.18. 12:59