

Étlap

normál

2024.09.30. - 2024.10.06.



Nyomtatás: 2024.09.26. 5:31

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.30

Forralt tej
Kifli
Delma margarin

Zöldséges bableves
Bácskai rizseshús
Ecetes cékla
édesítőszerekkel

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Kedd

10.01

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Kenyer félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Fokhagymás sertéssült
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Szerda

10.02

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka
Porcukor szórás

Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Csütörtök

10.03

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldségleves
Sertés paprikás
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Rágórépa

Péntek

10.04

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Tejfölös karalábé leves
Aranygaluska
Vanília öntet

Magos rúd
Alma



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, éleltani érték)

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

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

2024.09.30. - 2024.10.06.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
tízórai / A	Forralt tej (7.) Kifli (1;6;7.) Delma margarin (7.) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11,66 g; só 1,1525 g; szénhidrát 39,14 g; telített zsírsav 2,7033 g; zsír 6,85 g; energia 266,055 kcal; energia 1112,37 kJ; kolezsterin 10,6 mg;	Gyümölcs tea (12.) Sajtkrém natúr (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) élelmi rost 2,94 g; fehérje 6,45 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,45 g; szénhidrát 40,18 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 5,842 g; energia 240,523 kcal; energia 1005,39 kJ; kolezsterin 19,2 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 4,43056 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; kolezsterin 51,8 mg;	Forralt tej (7.) Barack lekvár (12.) Delma margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) élelmi rost 4,08 g; fehérje 9,49962 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,43286 g; szénhidrát 41,1004 g; telített zsírsav 3,09339 g; zsír 7,05086 g; energia 267,779 kcal; energia 1119,38 kJ; kolezsterin 11,9064 mg;	Citromos tea (1;12.) Körözött (1;5;6;7;8;9;10.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) Zöldpaprika élelmi rost 4,4385 g; fehérje 9,49962 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,43286 g; szénhidrát 41,1004 g; telített zsírsav 3,09339 g; zsír 7,05086 g; energia 267,779 kcal; energia 1119,38 kJ; kolezsterin 11,9064 mg;
ebéd / A	Zöldséges bableves (1;3;9;12.) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12.) Ecetes cékla édesítőszerrel (12.) élelmi rost 13,445 g; fehérje 25,652 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 2,13978 g; szénhidrát 93,168 g; telített zsírsav 6,624 g; zsír 25,687 g; energia 711,185 kcal; energia 2972,73 kJ; kolezsterin 52,68 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12.) Fokhagymás sertéssült (1;12.) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) élelmi rost 8,94 g; fehérje 31,512 g; hozzáadott cukor 3,596 g; só 2,9 g; szénhidrát 54,718 g; telített zsírsav 5,322 g; zsír 28,241 g; energia 603,745 kcal; energia 2523,73 kJ; kolezsterin 129,898 mg;	Tárkonyos halguskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13.) Káposztás kocka (1;3.) Porcukor szórás élelmi rost 8,916 g; fehérje 21,873 g; hozzáadott cukor 19,78 g; só 1,184 g; szénhidrát 94,413 g; telített zsírsav 4,344 g; zsír 21,363 g; energia 664,507 kcal; energia 2777,64 kJ; kolezsterin 62,82 mg;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13.) Sertés paprikás (1;7;9;12.) Bulgur (1.) Alma élelmi rost 12,041 g; fehérje 22,86 g; só 2,0887 g; szénhidrát 64,754 g; telített zsírsav 9,618 g; zsír 35,506 g; energia 663,585 kcal; energia 2773,78 kJ; kolezsterin 59,76 mg;	Tejfőlös karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13.) Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11.) Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12.) cukor 20,72 g; élelmi rost 4,063 g; fehérje 19,193 g; hozzáadott cukor 9,441 g; só 1,774 g; szénhidrát 89,83 g; telített zsírsav 28,713 g; zsír 39,202 g; energia 770,424 kcal; energia 3230,9 kJ; kolezsterin 27,612 mg;
uzsonna / A	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) Paradicsom élelmi rost 4,086 g; fehérje 11,03 g; só 1,52865 g; szénhidrát 30,83 g; telített zsírsav 3,9674 g; zsír 9,43 g; energia 253,5 kcal; energia 1059,7 kJ; kolezsterin 67,2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) Lilahagyma (12.) élelmi rost 4,33 g; fehérje 9,59 g; só 1,305 g; szénhidrát 31,776 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,56 g; energia 243,831 kcal; energia 1019,25 kJ; kolezsterin 15,2 mg;	Csemege kolbász (6.) Delma margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1.) Kigyóborka (12.) élelmi rost 3,906 g; fehérje 9,24 g; só 0,807315 g; szénhidrát 30,32 g; telített zsírsav 2,7803 g; zsír 10,885 g; energia 260,047 kcal; energia 1087,51 kJ; kolezsterin 0,2 mg;	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) Rágórépa (12.) élelmi rost 3,48 g; fehérje 11,72 g; só 1,817 g; szénhidrát 32,86 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 9,76 g; energia 268,407 kcal; energia 1122,39 kJ; kolezsterin 20,2 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 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek