

# Étlap

normál

2024.09.09. - 2024.09.15.



Nyomtatás: 2024.09.05. 6:27  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

09.09

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros karalábéleves  
Halas spagetti paradicsomos  
Reszelt sajt  
Alma

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt

#### Kedd

09.10

Vaníliás tej  
Szezámagos kifli

Húsleves tésztával  
Fokhagymás  
sertésaprópecsenye  
Lencsefőzelék  
Félbarna kenyér

Csemege kolbász  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Szerda

09.11

Forralt tej  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Pikáns karfiolkrémleves  
Kenyerkocka levesbetét  
Húsos rakott burgonya  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Zsemle  
Paradicsom

#### Csütörtök

09.12

Kakaó  
kuglóf

Fahéjas almaleves  
Fűszeres csirkeragu  
Zöldséges bulgur

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

#### Péntek

09.13

Gyümölcs tea  
Házi sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Vajasgaluska leves  
Főtt tojás  
Parajfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Müzli szelet

Magos rúd  
Szilva



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

# Étlap (allergén, élelteni érték)

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

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

2024.09.09. - 2024.09.15.



Étkezés / Menü	Hétfő 09.09	Kedd 09.10	Szerda 09.11	Csütörtök 09.12	Péntek 09.13
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;)	Vanília tej (1;7;) Szezámmagos kifli (1;6;7;11;)	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;)	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi sajtkrém (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;)
<b>ebéd / A</b>	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alma	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)	Pikáns karfiolkrémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Kenyerökocka levesbetét (1;6;7;) Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Fűszeres csirkeragu (1;10;12;) Zöldséges bulgur (1;9;12;)	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;)
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Paradicsom	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Szilva
	élelmi rost 4,0445 g; fehérje 9,25962 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,43126 g; szénhidrát 40,5004 g; telített zsírsav 3,09339 g; zsír 6,99066 g; energia 263,861 kcal; energia 1103 kJ; koleszterin 11,9064 mg;	élelmi rost 1,5145 g; fehérje 11,7704 g; hozzáadott cukor 5,995 g; só 1,0281 g; szénhidrát 44,3334 g; telített zsírsav 1,735 g; zsír 4,2153 g; energia 263,541 kcal; energia 1101,86 kJ; koleszterin 10,4 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,02 g; só 1,0655 g; szénhidrát 40,58 g; telített zsírsav 2,7583 g; zsír 7,58 g; energia 263,895 kcal; energia 1187 kJ; koleszterin 10,6 mg;	élelmi rost 3,0559 g; fehérje 12,1045 g; hozzáadott cukor 12,987 g; só 0,290525 g; szénhidrát 47,7745 g; telített zsírsav 3,9134 g; zsír 7,6835 g; energia 310,076 kcal; energia 1296,41 kJ; koleszterin 36,65 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,901 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,4565 g; szénhidrát 38,476 g; telített zsírsav 6,209 g; zsír 14,073 g; energia 330 kcal; energia 1379,47 kJ; koleszterin 24,28 mg;
	élelmi rost 7,901 g; fehérje 28,668 g; hozzáadott cukor 6 g; só 2,4267 g; szénhidrát 85,398 g; telített zsírsav 5,2962 g; zsír 17,655 g; energia 622,429 kcal; energia 2601,73 kJ; koleszterin 63,01 mg;	élelmi rost 12,402 g; fehérje 36,738 g; hozzáadott cukor 1,214 g; só 2,691 g; szénhidrát 77,128 g; telített zsírsav 9,741 g; zsír 34,206 g; energia 767,717 kcal; energia 3209,06 kJ; koleszterin 60,96 mg;	élelmi rost 10,578 g; fehérje 22,245 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 3,172 g; szénhidrát 76,136 g; telített zsírsav 12,198 g; zsír 31,467 g; energia 681,862 kcal; energia 2850,16 kJ; koleszterin 61,68 mg;	élelmi rost 13,318 g; fehérje 27,493 g; hozzáadott cukor 14,001 g; só 2,296 g; szénhidrát 91,078 g; telített zsírsav 5,064 g; zsír 20,318 g; energia 644,477 kcal; energia 2693,92 kJ; koleszterin 69,72 mg;	élelmi rost 8,895 g; fehérje 23,612 g; hozzáadott cukor 4,015 g; só 2,294 g; szénhidrát 61,602 g; telített zsírsav 5,919 g; zsír 23,291 g; energia 557,521 kcal; energia 2332,68 kJ; koleszterin 299,933 mg;
	élelmi rost 2,94 g; fehérje 11,58 g; só 1,785 g; szénhidrát 31,74 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,72 g; energia 262,007 kcal; energia 1095,19 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 4,114 g; fehérje 9,28 g; só 0,802415 g; szénhidrát 30,58 g; telített zsírsav 2,7803 g; zsír 10,925 g; energia 261,613 kcal; energia 1094,06 kJ; koleszterin 0,2 mg;	élelmi rost 1,881 g; fehérje 7,44 g; só 1,34565 g; szénhidrát 29,38 g; telített zsírsav 2,45944 g; zsír 7,53 g; energia 216,079 kcal; energia 903,21 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 3,905 g; fehérje 9,54 g; só 1,307 g; szénhidrát 30,44 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,58 g; energia 238,261 kcal; energia 995,988 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 5,0205 g; fehérje 6,9586 g; só 0,451937 g; szénhidrát 33,764 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 6,6937 g; energia 228,042 kcal; energia 953,23 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.09.05. 6:27