

# Étlap

normál

2024.10.07. - 2024.10.13.



Nyomtatás: 2024.10.02. 13:43

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

10.07

Gyümölcs tea  
Reszelt sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluska leves  
Tejben rizs  
Fahéjszórás  
Alma

Házi citromos halkrém  
Zsemle  
Lilahagyma

#### Kedd

10.08

Tejeskávé  
Sajtos kifli

Magyaros burgonyaleves  
Sertésvagdalt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtkrém natúr  
Kenyer félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

10.09

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas szilvaleves  
Tarhonyás hús  
Káposztasaláta  
édesítőszerekkel

Gépsonka Kedvenc ízek  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

#### Csütörtök

10.10

Tej  
Foszlós kalács

Paradicsomleves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs

Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

#### Péntek

10.11

Citromos tea  
Házi vitaminos túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Lencseleves  
Piskóta kocka  
Csoki öntet

Pogácsa

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

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

2024.10.07. - 2024.10.13.

Ékezés / Menü	Hétfő 10.07	Kedd 10.08	Szerda 10.09	Csütörtök 10.10	Péntek 10.11
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,77 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,2855 g; szénhidrát 38,48 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 10,202 g; energia 294,486 kcal; energia 1231,02 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Tejleskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,46215 g; fehérje 13,3835 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,13825 g; szénhidrát 44,367 g; telített zsírsav 3,3418 g; zsír 6,043 g; energia 286,692 kcal; energia 1198,63 kJ; koleszterin 19,9 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,36 g; só 0,98825 g; szénhidrát 40,94 g; telített zsírsav 5,6744 g; zsír 12,08 g; energia 327,4 kcal; energia 1368,86 kJ; koleszterin 33,4 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 4,1958 g; só 0,890757 g; szénhidrát 49,5148 g; telített zsírsav 4,22576 g; zsír 9,309 g; energia 338,89 kcal; energia 1416,81 kJ; koleszterin 51,8 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 4,619 g; fehérje 8,896 g; hozzáadott cukor 9,046 g; só 1,045 g; szénhidrát 42,221 g; telített zsírsav 1,282 g; zsír 3,226 g; energia 235,511 kcal; energia 984,491 kJ; koleszterin 4,485 mg;
<b>ebéd / A</b>	Húsgaluskaleves (1;3;9;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma élelmi rost 6,749 g; fehérje 17,38 g; hozzáadott cukor 30,586 g; só 1,4827 g; szénhidrát 93,087 g; telített zsírsav 6,906 g; zsír 19,843 g; energia 626,232 kcal; energia 2617,52 kJ; koleszterin 44,892 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) cukor 0,046 g; élelmi rost 12,147 g; fehérje 26,805 g; hozzáadott cukor 1,805 g; só 3,4305 g; szénhidrát 101,067 g; telített zsírsav 8,018 g; zsír 29,436 g; energia 781,911 kcal; energia 3268,45 kJ; koleszterin 86,22 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6,042 g; fehérje 21,24 g; hozzáadott cukor 27,972 g; só 1,60825 g; szénhidrát 95,556 g; telített zsírsav 7,7935 g; zsír 24,345 g; energia 691,929 kcal; energia 2891,24 kJ; koleszterin 52,8 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Budapest sertésragu (1;9;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4,452 g; fehérje 22,431 g; hozzáadott cukor 16,795 g; só 2,313 g; szénhidrát 94,614 g; telített zsírsav 6,581 g; zsír 27,993 g; energia 725,067 kcal; energia 3030,77 kJ; koleszterin 103,32 mg;	Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Piskóta kocka (1;3;5;8;) Csoki öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 40,7 g; élelmi rost 9,044 g; fehérje 26,275 g; hozzáadott cukor 15,485 g; só 0,962 g; szénhidrát 135,122 g; telített zsírsav 5,722 g; zsír 18,225 g; energia 820,514 kcal; energia 3433,21 kJ; koleszterin 18,216 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2,249 g; fehérje 8,886 g; hozzáadott cukor 0,034 g; só 1,527 g; szénhidrát 31,43 g; telített zsírsav 2,492 g; zsír 8,21 g; energia 236,616 kcal; energia 989,059 kJ; koleszterin 16,968 mg;	Sajtkrém natúr (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3,334 g; fehérje 6,68 g; só 1,4516 g; szénhidrát 32,6 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 5,9 g; energia 211,224 kcal; energia 882,924 kJ; koleszterin 19,2 mg;	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 10,0201 g; só 0,87769 g; szénhidrát 24,3956 g; telített zsírsav 1,5088 g; zsír 5,6941 g; energia 189,805 kcal; energia 793,421 kJ; koleszterin 17,2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4,436 g; fehérje 6,685 g; só 1,01665 g; szénhidrát 32,029 g; telített zsírsav 1,0862 g; zsír 8,152 g; energia 229,335 kcal; energia 958,687 kJ; koleszterin 7,14 mg;	Pogácsa (1;3;7;11;12;) cukor 4,3 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 3,6 g; só 0,0008 g; szénhidrát 23,9 g; telített zsírsav 4,15 g; zsír 8,95 g; energia 229,5 kcal; energia 958,5 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktelék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek