

Étlap

normál

2024.10.14. - 2024.10.20.



Nyomtatás: 2024.10.13. 8:57

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.14

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Sütőtökrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Zöldborsós sertésragu
Bulgur

Olasz felvágott
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Kedd

10.15

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros gombaleves
Csirkepörkölt
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Szerda

10.16

Tejeskávé
kuglóf

Tejfölös zöldbaleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes pároltrisz
Csalamádé édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Csütörtök

10.17

Citromos tea
Tavaszi felvágott
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Csontleves tésztával
Lecsós sertésragu
Petrezselymes burgonya
Körte

Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Péntek

10.18

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Parajos ricottás szósz
Főtt penne tészta

Sajtos perec



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, élelteni érték)



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

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

2024.10.14. - 2024.10.20.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.14	Kedd 10.15	Szerda 10.16	Csütörtök 10.17	Péntek 10.18
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 11,04 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,532 g; szénhidrát 38,55 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,412 g; energia 284,689 kcal; energia 1190,06 kJ; koleszterin 67,2 mg;	Forrait tej (7;) Virágmez Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 12,92 g; hozzáadott cukor 16,2 g; só 1,5697 g; szénhidrát 48,22 g; telített zsírsav 2,7583 g; zsír 7,1 g; energia 350,065 kcal; energia 1463,53 kJ; koleszterin 10,6 mg;	Tejleskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2,6669 g; fehérje 11,9535 g; hozzáadott cukor 13,387 g; só 0,294525 g; szénhidrát 50,1445 g; telített zsírsav 3,7254 g; zsír 7,4265 g; energia 316,667 kcal; energia 1323,96 kJ; koleszterin 36,65 mg;	Citromos tea (1;12;) Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 6,166 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,755 g; szénhidrát 40,845 g; telített zsírsav 1,1303 g; zsír 4,126 g; energia 226,914 kcal; energia 948,501 kJ; koleszterin 0,2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4,114 g; fehérje 6,87 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,9521 g; szénhidrát 39,34 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 6,382 g; energia 243,703 kcal; energia 1018,75 kJ; koleszterin 19,2 mg;
ebéd / A	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Zöldborsós sertésragu (1;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14,034 g; fehérje 30,945 g; hozzáadott cukor 3,602 g; só 2,139 g; szénhidrát 93,871 g; telített zsírsav 9,972 g; zsír 43,49 g; energia 876,29 kcal; energia 3662,91 kJ; koleszterin 52,8 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) élelmi rost 10,367 g; fehérje 29,206 g; hozzáadott cukor 0,003 g; só 2,542 g; szénhidrát 70,607 g; telített zsírsav 5,505 g; zsír 25,934 g; energia 638,241 kcal; energia 2667,88 kJ; koleszterin 79,2 mg;	Tejfölös zöldbaleves (1;3;7;12;) Rántott panírozott halrud (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) cukor 0,7 g; élelmi rost 4,551 g; fehérje 23,937 g; hozzáadott cukor 4,3105 g; só 5,02384 g; szénhidrát 100,417 g; telített zsírsav 4,32195 g; zsír 25,7125 g; energia 733,029 kcal; energia 3064,05 kJ; koleszterin 22,68 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Körte élelmi rost 12,743 g; fehérje 19,314 g; hozzáadott cukor 0,018 g; só 1,8309 g; szénhidrát 73,855 g; telített zsírsav 6,604 g; zsír 25,721 g; energia 611,805 kcal; energia 2557,33 kJ; koleszterin 41,85 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Parajos ricottás szósz (1;5;6;7;8;12;) Főtt penne tészta (1;3;) élelmi rost 7,383 g; fehérje 16,843 g; hozzáadott cukor 0,032 g; só 1,512 g; szénhidrát 77,84 g; telített zsírsav 12,666 g; zsír 31,437 g; energia 661,514 kcal; energia 2765,1 kJ; koleszterin 23,4 mg;
uzsonna / A	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,78 g; só 2,14 g; szénhidrát 31,48 g; telített zsírsav 3,4223 g; zsír 10,26 g; energia 254,593 kcal; energia 1064,2 kJ; koleszterin 16,8 mg;	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6,23785 g; fehérje 9,2101 g; só 0,96879 g; szénhidrát 26,1646 g; telített zsírsav 2,3545 g; zsír 6,4231 g; energia 200,263 kcal; energia 837,068 kJ; koleszterin 7,746 mg;	Kockasajt (7;) Kifli tejles kiőrésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6,26465 g; fehérje 8,2531 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,75019 g; szénhidrát 26,4456 g; telített zsírsav 1,1081 g; zsír 2,6991 g; energia 165,141 kcal; energia 690,735 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,27 g; só 0,9085 g; szénhidrát 30,16 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 8,18 g; energia 236,452 kcal; energia 988,428 kJ; koleszterin 135,2 mg;	Sajtos perec (1;3;7;8;11;) cukor 5,6 g; élelmi rost 1,25 g; fehérje 4,5 g; só 0,0005 g; szénhidrát 28,3 g; telített zsírsav 2,3 g; zsír 5,5 g; energia 190 kcal; energia 795 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sojabab; 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: 2024.10.13. 8:58