

Étlap

normál
2024.11.04. - 2024.11.10.



Nyomtatás: 2024.10.31. 13:22
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.04

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Lencsegulyás
Morzsás nudli
Porcukor
Körte
Teljes kiörlésű kenyér

Kockasajt
Kifli

Kedd

11.05

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiörlésű kenyér

Tejfölös zöldbableves
Joghurtos csirkemell
Zöldséges kuskusz

Csemege kolbász
Delma margarin
Zsemle
Lilahagyma

Szerda

11.06

Kakaó
Foszlós kalács

Zöldséges tarhonyaleves
Főtt baromfivirsl
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Olasz
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

11.07

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Őszibarack krémleves
Pírított csirkemáj
Főtt burgonya
Mongolsaláta
édesítőszerekkel

Cukkini krém
Teljes kiörlésű kenyér

Péntek

11.08

Citromos tea
Házi körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Jégcsapretek

Tavaszi zöldségleves
Savanyú vetrece
Durum tészta köret

Csokoládé ízű rúd



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)

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

Üzem: 0067

2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi G. utca 29.

Telefon: 06308369928 Fax: -

2024.11.04. - 2024.11.10.

| Étkezés / Menü | Hétfő 11.04 | Kedd 11.05 | Szerda 11.06 | Csütörtök 11.07 | Péntek 11.08 |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| tízórai / A | Citromos tea (1;12;) Gépsonka (6;7;9;10;) Deima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,158 g; fehérje 10,686 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,5225 g; szénhidrát 40,925 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 5,546 g; energia 258,244 kcal; energia 1079,46 kJ; koleszterin 17,2 mg. | Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,36 g; só 0,96825 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. | 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 4,43058 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51,8 mg. | Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Deima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3,334 g; fehérje 11,63 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,7866 g; szénhidrát 40,52 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,782 g; energia 299,142 kcal; energia 1250,42 kJ; koleszterin 20,2 mg. | Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Jégsapretek élelmi rost 4,166 g; fehérje 9,57 g; hozzáadott cukor 9,063 g; só 1,1155 g; szénhidrát 42,396 g; telített zsírsav 1,491 g; zsír 3,621 g; energia 242,099 kcal; energia 1012,03 kJ; koleszterin 5,25 mg. |
| ebéd / A | Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Morzsa nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Körte Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 13,487 g; fehérje 33,199 g; hozzáadott cukor 19,98 g; só 3,54705 g; szénhidrát 170,221 g; telített zsírsav 5,053 g; zsír 22,981 g; energia 1026,52 kcal; energia 4290,92 kJ; koleszterin 42,42 mg. | Tejfőls zöldbablevés (1;3;7;12;) Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12;) Zöldséges Kuszkus (1;5;7;10;12;) élelmi rost 6,704 g; fehérje 32,986 g; hozzáadott cukor 1,828 g; só 1,528 g; szénhidrát 77,43 g; telített zsírsav 4,282 g; zsír 15,972 g; energia 593,463 kcal; energia 2480,7 kJ; koleszterin 69,792 mg. | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt baromfivirslí (9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 9,111 g; fehérje 19,639 g; hozzáadott cukor 1,807 g; só 3,357 g; szénhidrát 56,37 g; telített zsírsav 5,933 g; zsír 23,358 g; energia 518,32 kcal; energia 2166,59 kJ; koleszterin 61,38 mg. | Ősziarack krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 7,56 g; fehérje 22,049 g; hozzáadott cukor 6,993 g; só 3,202 g; szénhidrát 64,356 g; telített zsírsav 6,579 g; zsír 13,653 g; energia 470,379 kcal; energia 1966,13 kJ; koleszterin 399,6 mg. | Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6,347 g; fehérje 26,13 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 1,973 g; szénhidrát 75,854 g; telített zsírsav 10,323 g; zsír 37,275 g; energia 748,109 kcal; energia 3127,09 kJ; koleszterin 63,06 mg. |
| uzsonna / A | Kockasajt (7;) Kífi (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg. | Csemege kolbász (6;) Deima margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2,125 g; fehérje 7,92 g; só 0,892315 g; szénhidrát 30,2 g; telített zsírsav 2,7253 g; zsír 10,155 g; energia 247,771 kcal; energia 1036,14 kJ; koleszterin 0,2 mg. | Olasz (6;7;9;10;) Deima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4,26 g; fehérje 9,1 g; só 1,6725 g; szénhidrát 31,16 g; telített zsírsav 3,4363 g; zsír 10,78 g; energia 260,253 kcal; energia 1088,37 kJ; koleszterin 16,8 mg. | Cukkini krém (7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,945 g; fehérje 6,861 g; só 1,1975 g; szénhidrát 31,377 g; telített zsírsav 4,531 g; zsír 10,129 g; energia 245,285 kcal; energia 1025,36 kJ; koleszterin 25,875 mg. | Csokoládé ízű rúd (1;3;5;6;8;) cukor 4,55 g; élelmi rost 0,8 g; fehérje 2,85 g; só 0,00025 g; szénhidrát 20,2 g; telített zsírsav 3,35 g; zsír 7,35 g; energia 161 kcal; energia 674 kJ. |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 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