

Étlap

normál

2024.10.21. - 2024.10.27.



Nyomtatás: 2024.10.17. 14:14

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.21

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Frankfurti leves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Kedd

10.22

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyer félbarna szeletelt

Lebbencsleves
Sült baromfivirslis
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Szerda

10.23

Kakaó
Foszlós kalács

Vajasgaluska leves
Savanyú vetreke
Durum tészta köret

Diákcsemege
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Csütörtök

10.24

Péntek

10.25

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Tárkonyos zöldség leves
Rántott sajt
Párolt rizs
Ketchup

Pizzás tekercs



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, ételtani érték)

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

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

2024.10.21. - 2024.10.27.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.21	Kedd 10.22	Szerda 10.23	Csütörtök 10.24	Péntek 10.25	
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4,332 g; fehérje 10,636 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0,9101 g; szénhidrát 40,185 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 8,266 g; energia 279,651 kcal; energia 1169 kJ; koleszterin 135,2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (7;8;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,131 g; fehérje 9,247 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,52 g; szénhidrát 41,031 g; telített zsírsav 2,642 g; zsír 6,981 g; energia 265,504 kcal; energia 1109,8 kJ; koleszterin 7,392 mg;		Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlbs kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2,564 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 67,2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (9;10;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)	
ebéd / A	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) cukor 14,96 g; élelmi rost 4,468 g; fehérje 15,193 g; hozzáadott cukor 9,99 g; só 3,802 g; szénhidrát 113,786 g; telített zsírsav 5 g; zsír 21,525 g; energia 714,977 kcal; energia 2999,51 kJ; koleszterin 16,8 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sült baromfivirsl (9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Alma élelmi rost 15,887 g; fehérje 36,663 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 2,8672 g; szénhidrát 102,092 g; telített zsírsav 6,383 g; zsír 28,229 g; energia 815,928 kcal; energia 3410,64 kJ; koleszterin 61,275 mg;		Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6,136 g; fehérje 29,571 g; hozzáadott cukor 1,214 g; só 2,302 g; szénhidrát 76,804 g; telített zsírsav 5,965 g; zsír 25,213 g; energia 657,23 kcal; energia 2747,23 kJ; koleszterin 81,961 mg;	élelmi rost 4,26 g; fehérje 10,99 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,5575 g; szénhidrát 39,33 g; telített zsírsav 3,9932 g; zsír 9,432 g; energia 288,737 kcal; energia 1207,44 kJ; koleszterin 67,2 mg;	Tátkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12;) Rántott sajt (1;3;7;) Párolt rizs (10;12;) Ketchup (1;9;)
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) 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;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3,55 g; fehérje 8,66 g; só 1,7595 g; szénhidrát 33,12 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 7,76 g; energia 238,193 kcal; energia 995,644 kJ; koleszterin 15,2 mg;		Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 10,185 g; só 1,4445 g; szénhidrát 30,365 g; telített zsírsav 3,7816 g; zsír 11,515 g; energia 267,097 kcal; energia 1116,51 kJ; koleszterin 22,7 mg;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;) cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; só 0,0004 g; szénhidrát 16,25 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 mg;	

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