

Étlap

normál

2024.12.02. - 2024.12.08.



Nyomtatás: 2024.11.27. 13:30

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

12.02

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Májgaluska leves
Tejben rizs
Kakaósztórás

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Rágórépa

Kedd

12.03

Gyümölcs tea
Sajtkrémés rúd

Alföldi leves
Sertés sült
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

12.04

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Sárgarépa krémleves
Zsemlekočka
Bácskai rizseshús
Mongolsaláta
édesítőszerrel

Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Csütörtök

12.05

Citromos tea
Kenőmájás
Zsemle

Erőleves zöldséggel
Húsgombóc
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi citromos halkrém
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Péntek

12.06

Kakaó
Briós

Hamis gulyásleves
Négysajtos brokkoliszós
Főtt penne tészta
Alma
Csoki figura

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű



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, élettani érték)



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

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

2024.12.02. - 2024.12.08.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3,159 g; fehérje 10,216 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,406 g; szénhidrát 41,025 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 7,726 g; energia 276,471 kcal; energia 1155,64 kJ; koleszterin 135,2 mg.	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrémes rúd (1;3;6;7;8;) cukor 0,9 g; élelmi rost 0,75 g; fehérje 4,46 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,00075 g; szénhidrát 24,33 g; telített zsírsav 3,1 g; zsír 7,552 g; energia 185,717 kcal; energia 777,847 kJ.	Forrált tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) élelmi rost 3,3 g; fehérje 12,92 g; hozzáadott cukor 10,66 g; só 1,574 g; szénhidrát 54,92 g; telített zsírsav 2,7583 g; zsír 7,1 g; energia 337,151 kcal; energia 1409,55 kJ; koleszterin 10,6 mg.	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,733 g; fehérje 9,596 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,6125 g; szénhidrát 38,015 g; telített zsírsav 3,9242 g; zsír 6,686 g; energia 270,561 kcal; energia 1130,95 kJ; koleszterin 67,2 mg.	Kakao (1;5;6;7;8;) Briós (1;3;6;7;) élelmi rost 2,089 g; fehérje 12,4015 g; hozzáadott cukor 16,1339 g; só 0,735355 g; szénhidrát 52,9411 g; telített zsírsav 3,7812 g; zsír 8,07875 g; energia 335,616 kcal; energia 1403,14 kJ; koleszterin 41,45 mg.
ebéd / A	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Kakaósörös (1;5;6;7;8;) élelmi rost 5,138 g; fehérje 19,75 g; hozzáadott cukor 34,675 g; só 1,655 g; szénhidrát 95,881 g; telített zsírsav 3,975 g; zsír 12,63 g; energia 579,777 kcal; energia 2423,66 kJ; koleszterin 217,522 mg.	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertés sült (1;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9,067 g; fehérje 25,426 g; hozzáadott cukor 9,599 g; só 3,003 g; szénhidrát 61,493 g; telített zsírsav 3,766 g; zsír 20,556 g; energia 536,958 kcal; energia 2244,51 kJ; koleszterin 47,6 mg.	Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Zsemlekocka (1;6;7;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 5,493 g; fehérje 18,709 g; só 3,108 g; szénhidrát 75,529 g; telített zsírsav 8,078 g; zsír 28,077 g; energia 633,648 kcal; energia 2647,7 kJ; koleszterin 40,8 mg.	Erőleves zöldszéggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Húsgombóc (3;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10,421 g; fehérje 21,208 g; hozzáadott cukor 3,596 g; só 2,955 g; szénhidrát 57,336 g; telített zsírsav 5,465 g; zsír 20,961 g; energia 507,663 kcal; energia 2122,11 kJ; koleszterin 51,708 mg.	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Négysajtos brokkoliszós (1;5;6;7;8;12;) Főtt penne teszta (1;3;) Alma Csoki figura (1;5;6;7;8;) élelmi rost 10,004 g; fehérje 20,888 g; hozzáadott cukor 0 g; só 2,1577 g; szénhidrát 96,937 g; telített zsírsav 8,311 g; zsír 27,662 g; energia 726,727 kcal; energia 3036,93 kJ; koleszterin 34,354 mg.
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6,26485 g; fehérje 8,7601 g; só 1,18719 g; szénhidrát 25,5556 g; telített zsírsav 2,4928 g; zsír 8,2941 g; energia 213,899 kcal; energia 894,541 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3,334 g; fehérje 11,82 g; só 1,7866 g; szénhidrát 32,34 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,78 g; energia 265,925 kcal; energia 1111,57 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Csirke mell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,66 g; só 1,2609 g; szénhidrát 31,38 g; telített zsírsav 1,2359 g; zsír 4,86 g; energia 212,899 kcal; energia 889,98 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3,064 g; fehérje 10,046 g; hozzáadott cukor 0,034 g; só 1,943 g; szénhidrát 33,176 g; telített zsírsav 2,553 g; zsír 8,46 g; energia 250,1 kcal; energia 1045,43 kJ; koleszterin 16,968 mg.	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6,11485 g; fehérje 10,9301 g; hozzáadott cukor 12,99 g; só 1,04502 g; szénhidrát 46,7256 g; telített zsírsav 3,1989 g; zsír 6,5641 g; energia 292,23 kcal; energia 1221,13 kJ; koleszterin 19,52 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákteljes; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 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: 2024.11.27. 13:30

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós - Tóth Noémi Dalma - B - Gluténmentes (és szója mentes) (Iskola)

2024.12.02. - 2024.12.08.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06
B	<p>Brokkoli leves (12.) Fokhagymás csirkeapró (12.) Párolt barna rizs (12.) Ecetes cékla edesítőszerekkel (12.) élelmi rost 10,215 g; fehérje 21,928 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 3,16678 g; szénhidrát 83,886 g; telített zsírsav 2,078 g; zsír 14,014 g; energia 552,749 kcal; energia 2310,48 kJ, koleszterin 36 mg;</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12;) Párolt pulykamell Sóskamártás (9;12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0,191 g; élelmi rost 7,51 g; fehérje 23,039 g; hozzáadott cukor 11,189 g; só 3,146 g; szénhidrát 68,975 g; telített zsírsav 1,327 g; zsír 10,678 g; energia 472,552 kcal; energia 1975,29 kJ, koleszterin 36 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (10;) Zöldséges-sonkás tészta (9;12;) cukor 0,45 g; élelmi rost 5,306 g; fehérje 12,024 g; só 2,523 g; szénhidrát 18,191 g; telített zsírsav 2,012 g; zsír 14,119 g; energia 252,146 kcal; energia 1055,55 kJ;</p>	<p>Zöldség leves (9;10;12;) Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12;) Almás zellerfőzelék (9;10;12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) cukor 1,644 g; élelmi rost 12,386 g; fehérje 20,546 g; só 2,24175 g; szénhidrát 63,66 g; telített zsírsav 15,502 g; zsír 43,078 g; energia 737,931 kcal; energia 3091,64 kJ, koleszterin 54,4 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé (10;12;) Sárgarépa főzelék (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) cukor 1,753 g; élelmi rost 12,314 g; fehérje 22,848 g; hozzáadott cukor 3,796 g; só 2,63975 g; szénhidrát 69,341 g; telített zsírsav 10,206 g; zsír 31,64 g; energia 665,561 kcal; energia 2789,47 kJ, koleszterin 58,8 mg;</p>

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.11.27. 13:31