

Étlap

normál

2024.11.18. - 2024.11.24.



Nyomtatás: 2024.11.13. 12:57

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.18

Gyümölcs tea
Soproni felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle

Tárkonyos
szárnyasraguleves
Mák szórás
Metélt tészta
Alma

Rácsos táska túrós

Kedd

11.19

Forralt tej
Sajtos kifli
Delma margarin

Vajasgaluska leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Szerda

11.20

Citromos tea
Házi meggyes túrókrém
Zsemle

Magyaros gombaleves
Temesvári csirkeragu
Bulgur

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

11.21

Citromos tea
Csirkemellsonka Kedvenc
ízék
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Brokkolikrémleves
Csurgatott tészta
Rántott sertésborda
Petrezselymes pároltrisz
Ecetes cékla
édesítőszerekkel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Péntek

11.22

Tejeskávé
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Tarhonya leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Müzliszelet

Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2024.11.18. - 2024.11.24.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.18	Kedd 11.19	Szerda 11.20	Csütörtök 11.21	Péntek 11.22
tízórai / A	Gyümölcs tea (12.) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 8,6101 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,11519 g; szénhidrát 32,4956 g; telített zsírsav 1,4865 g; zsír 4,5761 g; energia 206,867 kcal; energia 864,732 kJ; koleszterin 19,4 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1,22715 g; fehérje 13,3985 g; só 1,23325 g; szénhidrát 33,877 g; telített zsírsav 4,2751 g; zsír 9,453 g; energia 275,43 kcal; energia 1151,55 kJ; koleszterin 20,1 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,859 g; fehérje 7,043 g; hozzáadott cukor 12,542 g; só 0,9995 g; szénhidrát 43,486 g; telített zsírsav 1,205 g; zsír 2,415 g; energia 225,923 kcal; energia 944,348 kJ; koleszterin 4,4 mg;	Citromos tea (1;12;) Csirkemellsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,159 g; fehérje 10,606 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,7604 g; szénhidrát 42,245 g; telített zsírsav 1,2359 g; zsír 4,406 g; energia 252,914 kcal; energia 1057,2 kJ; koleszterin 19,6 mg;	Tejleskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3,955 g; fehérje 13,505 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 0,97325 g; szénhidrát 51,47 g; telített zsírsav 5,6914 g; zsír 12,17 g; energia 371,117 kcal; energia 1551,6 kJ; koleszterin 33,4 mg;
ebéd / A	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;7;9;10;12;) Mák szórás Metélt tészta (1;3;) Alma élelmi rost 11,535 g; fehérje 25,632 g; hozzáadott cukor 20,968 g; só 1,5957 g; szénhidrát 104,401 g; telített zsírsav 6,317 g; zsír 32,258 g; energia 816,514 kcal; energia 3413,03 kJ; koleszterin 43,47 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Hüsgombóc (3;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 7,07 g; fehérje 19,023 g; hozzáadott cukor 17,997 g; só 3,034 g; szénhidrát 81,867 g; telített zsírsav 6,231 g; zsír 23,43 g; energia 621,223 kcal; energia 2596,7 kJ; koleszterin 75,401 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 13,939 g; fehérje 28,933 g; hozzáadott cukor 0,003 g; só 2,328 g; szénhidrát 79,235 g; telített zsírsav 5,214 g; zsír 23,613 g; energia 629,696 kcal; energia 2632,15 kJ; koleszterin 70,08 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8;) Petrezselymes pároltrizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 6,56 g; fehérje 30,512 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 3,35378 g; szénhidrát 100,157 g; telített zsírsav 8,668 g; zsír 44,837 g; energia 931,575 kcal; energia 3893,96 kJ; koleszterin 120,102 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12;) élelmi rost 10,135 g; fehérje 25,728 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2,4335 g; szénhidrát 80,096 g; telített zsírsav 5,575 g; zsír 23,399 g; energia 640,784 kcal; energia 2680,73 kJ; koleszterin 276,567 mg;
uzsonna / A	Rácsos táska túros (1;3;6;7;8;) cukor 5,2 g; élelmi rost 0,7 g; fehérje 4,1 g; só 0,0025 g; szénhidrát 20,25 g; telített zsírsav 3,65 g; zsír 7,8 g; energia 169,5 kcal; energia 709,5 kJ;	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4,26 g; fehérje 6,76 g; só 0,9825 g; szénhidrát 31,68 g; telített zsírsav 3,6508 g; zsír 6,36 g; energia 212,968 kcal; energia 890,72 kJ; koleszterin 19,2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 9,56 g; só 1,3065 g; szénhidrát 30,626 g; telített zsírsav 2,5923 g; zsír 8,58 g; energia 238,731 kcal; energia 997,96 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 11,96 g; só 1,292 g; szénhidrát 30,64 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 10,22 g; energia 263,621 kcal; energia 1102 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1,909 g; fehérje 7,713 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9521 g; szénhidrát 30,15 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,295 g; energia 173,229 kcal; energia 724,1 kJ; koleszterin 7,84999 mg;

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