

# Étlap

normál

2024.11.25. - 2024.12.01.



Nyomtatás: 2024.11.21. 5:25  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 11.25	Citromos tea Sertés párizsi Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt	Babgulyás Darás metélt Barack dzsem Teljes kiörlésű kenyér	Vajkrém ízesített Zsemle Jégcsapretek
<b>Kedd</b> 11.26	Forralt tej Delma margarin Szezámagos kifli	Eresztett tojás leves Főtt baromfivirsl Burgonyás brokkolifőzelék Teljes kiörlésű kenyér Banán	Diákcsemege Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Rágórépa
<b>Szerda</b> 11.27	Gyümölcs tea Kenőmájas Teljes kiörlésű kenyér	Tavaszi zöldborsóleves Barbecue csirkeragu Bulgur	Olasz felvágott Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Kígyóborka
<b>Csütörtök</b> 11.28	Kakaó Foszlós kalács	Daragaluska leves Dínó nuggets, tepsiben sütv Tejfölös zöldbabfőzelék Félbarna kenyér	Házi körözött Teljes kiörlésű kenyér Zöldpaprika
<b>Péntek</b> 11.29	Citromos tea Sajtszelet Delma margarin Teljes kiörlésű kenyér	Almaleves meggyel Rántott panírozott halrúd Petrezselymes pároltrisz Tartármártás	Almás táska



### 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)

2024.11.25. - 2024.12.01.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 8.546 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.755 g; szénhidrát 40.885 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 7.766 g; energia 269.558 kcal; energia 1126,75 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Szezámmagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.9304 g; só 1.1281 g; szénhidrát 38.3784 g; telített zsírsav 2.6853 g; zsír 7.7153 g; energia 271,905 kcal; energia 1136,83 kJ; koleszterin 10,6 mg.	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10,84 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,5255 g; szénhidrát 38,21 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,392 g; energia 282,337 kcal; energia 1180,24 kJ; koleszterin 67,2 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.	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 11,886 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,2855 g; szénhidrát 39,725 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 10,226 g; energia 300,55 kcal; energia 1256,36 kJ; koleszterin 20,2 mg.
<b>ebéd / A</b>	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack dzsem (12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) élelmi rost 18,947 g; fehérje 33,381 g; hozzáadott cukor 16,301 g; só 1,981 g; szénhidrát 139,11 g; telített zsírsav 5,809 g; zsír 28,94 g; energia 953,967 kcal; energia 3994,65 kJ; koleszterin 28,56 mg.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Főtt baromfivirsli (9;10;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Banán élelmi rost 10,181 g; fehérje 25,221 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 3,118 g; szénhidrát 82,046 g; telített zsírsav 5,263 g; zsír 28,746 g; energia 693,692 kcal; energia 2899,71 kJ; koleszterin 119,298 mg.	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;9;12;) Barbecue csirkeragu (8;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10,259 g; fehérje 27,487 g; hozzáadott cukor 3,007 g; só 2,206 g; szénhidrát 63,89 g; telített zsírsav 2,681 g; zsír 15,466 g; energia 494,964 kcal; energia 2068,97 kJ; koleszterin 66,375 mg.	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Dínó nuggets, tepsiben sütte (1;3;6;7;9;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) cukor 0,42 g; élelmi rost 8,327 g; fehérje 20,726 g; hozzáadott cukor 2,413 g; só 2,138 g; szénhidrát 72,625 g; telített zsírsav 6,191 g; zsír 32,548 g; energia 676,075 kcal; energia 2823,58 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 49,23 mg.	Almaleves meggyel (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0,7 g; élelmi rost 3,666 g; fehérje 22,173 g; hozzáadott cukor 15,544 g; só 3,846 g; szénhidrát 109,855 g; telített zsírsav 9,697 g; zsír 43,414 g; energia 926,044 kcal; energia 3870,83 kJ; koleszterin 47,664 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Vajkrém ízesített (7;) Zsemle (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 1,515 g; fehérje 5,42 g; só 0,79825 g; szénhidrát 29,426 g; telített zsírsav 3,9574 g; zsír 8,37 g; energia 215,382 kcal; energia 900,31 kJ; koleszterin 23 mg.	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3,48 g; fehérje 9,945 g; só 1,9695 g; szénhidrát 32,585 g; telített zsírsav 3,7956 g; zsír 11,055 g; energia 271,883 kcal; energia 1136,9 kJ; koleszterin 22,7 mg.	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3,126 g; fehérje 9,98 g; só 2,1465 g; szénhidrát 31,82 g; telített zsírsav 3,4223 g; zsír 10,28 g; energia 256,945 kcal; energia 1074,02 kJ; koleszterin 16,8 mg.	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4,342 g; fehérje 9,464 g; hozzáadott cukor 0,062 g; só 1,1091 g; szénhidrát 33,045 g; telített zsírsav 1,485 g; zsír 3,635 g; energia 203,914 kcal; energia 852,413 kJ; koleszterin 5,25 mg.	Almás táska (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) cukor 6,7 g; élelmi rost 0,9 g; fehérje 2,65 g; só 0,0003125 g; szénhidrát 21,2 g; telített zsírsav 3,15 g; zsír 6,95 g; energia 160 kcal; energia 669,5 kJ; koleszterin 47,664 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Hatalak; 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

## 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)

2024.11.25. - 2024.12.01.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
<b>B</b>	Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely)  cukor 1.696 g; élelmi rost 12.603 g; fehérje 25.04 g; só 1.61275 g; szénhidrát 76.485 g; telített zsírsav 7.993 g; zsír 16.875 g; energia 572.009 kcal; energia 2398.09 kJ; koleszterin 36 mg;	Meggyleves kr.cukorral (10;12;) Parajos csirkeragu (12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret Alma  élelmi rost 8.397 g; fehérje 30.329 g; hozzáadott cukor 26.779 g; só 4.2927 g; szénhidrát 147.435 g; telített zsírsav 2.715 g; zsír 24.401 g; energia 947.5 kcal; energia 3960.47 kJ; koleszterin 54 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12;) Vagdalt szelet (12;) Burgonyafőzelék, magyaros (10;12;) Gluténmentes zsemle (Gergely)  cukor 1.618 g; élelmi rost 14.284 g; fehérje 28.313 g; hozzáadott cukor 0.699 g; só 2.70475 g; szénhidrát 118.46 g; telített zsírsav 10.715 g; zsír 27.537 g; energia 850.216 kcal; energia 3561.67 kJ; koleszterin 54.4 mg;	Citromos csirkeraguleves (10;12;) Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12;)  élelmi rost 5.012 g; fehérje 19.174 g; hozzáadott cukor 22.365 g; só 1.537 g; szénhidrát 95.235 g; telített zsírsav 1.773 g; zsír 10.816 g; energia 561.75 kcal; energia 2347.74 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Ribollita (10;12;) Rántott csirke mell Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  cukor 0.005 g; élelmi rost 16.599 g; fehérje 45.54 g; hozzáadott cukor 1.639 g; só 7.30425 g; szénhidrát 103.024 g; telített zsírsav 4.6515 g; zsír 39.364 g; energia 957.492 kcal; energia 4001.62 kJ; koleszterin 72 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktírék; 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, szulfitek; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek