

# Étlap

normál

2024.12.16. - 2024.12.22.



Nyomtatás: 2024.12.12. 5:50

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

12.16

Kakaó  
Delma margarin  
Kifli

Csontleves tésztával  
Székelykáposzta  
sertéshúsos  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

#### Kedd

12.17

Citromos tea  
Házi körözött  
Kenyér félbarna szeletelt

Lebbencsleves  
Főtt baromfivirli  
Tejfölös zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott  
Delma margarin  
Zsemle  
Pritamin paprika

#### Szerda

12.18

Forralt tej  
Foszlós kalács

Fokhagymakrémleves  
Zsemlekocka  
Budapest sertésragu  
Főtt burgonya  
Mandarin

Csemege kolbász  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Csütörtök

12.19

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Jégcsapretek

Tejszínes kukorica leves  
Bácskai rizseshús  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel

Főtt tojás  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Péntek

12.20

Gyümölcs tea  
Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű

Zöldborsóleves  
Milánói makaróni  
Reszelt sajt

Sajtos pogácsa



## 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)

2024.12.16. - 2024.12.22.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
<b>tízórai / A</b>	Kakao (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2,119 g; fehérje 11,956 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,1535 g; szénhidrát 47,3 g; telített zsírsav 2,9083 g; zsír 7,197 g; energia 303,181 kcal; energia 1267,56 kJ; koleszterin 10,6 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;)  élelmi rost 3,386 g; fehérje 9,17 g; hozzáadott cukor 0,053 g; só 1,607 g; szénhidrát 43,31 g; telített zsírsav 1,465 g; zsír 3,121 g; energia 240,015 kcal; energia 1003,25 kJ; koleszterin 5,25 mg;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 4,1958 g; só 0,890756 g; szénhidrát 49,5148 g; telített zsírsav 4,22558 g; zsír 9,309 g; energia 338,89 kcal; energia 1416,81 kJ; koleszterin 51,8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5,72485 g; fehérje 6,1301 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,61319 g; szénhidrát 33,6016 g; telített zsírsav 3,5353 g; zsír 6,0361 g; energia 214,197 kcal; energia 895,348 kJ; koleszterin 19,2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli teljes kiörlesű (1;6;7;)  élelmi rost 5,72485 g; fehérje 8,1231 g; hozzáadott cukor 8,3945 g; só 0,71819 g; szénhidrát 33,5056 g; telített zsírsav 1,0941 g; zsír 2,0611 g; energia 191,958 kcal; energia 802,382 kJ; koleszterin 7,84999 mg;
<b>ebéd / A</b>	Csontleves tésztaival (1;3;6;9;10;12;) Szekelekposzta sertés húsos (1;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Alma  élelmi rost 11,764 g; fehérje 19,221 g; hozzáadott cukor 0,018 g; só 3,0127 g; szénhidrát 55,192 g; telített zsírsav 7,904 g; zsír 26,802 g; energia 543,942 kcal; energia 2273,73 kJ; koleszterin 49,008 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt baromfivirsl (9;10;) Tefjölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;)  élelmi rost 8,449 g; fehérje 22,177 g; hozzáadott cukor 2,405 g; só 2,917 g; szénhidrát 62,396 g; telített zsírsav 5,877 g; zsír 24,24 g; energia 561,257 kcal; energia 2346,09 kJ; koleszterin 60,813 mg;	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemlekocka (1;6;7;) Budapest sertésragu (1;9;12;) Főtt burgonya (12;) Mandarin élelmi rost 10,666 g; fehérje 23,568 g; só 2,2006 g; szénhidrát 78,512 g; telített zsírsav 7,766 g; zsír 25,727 g; energia 650,475 kcal; energia 2718,93 kJ; koleszterin 115,32 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)  élelmi rost 7,054 g; fehérje 20,961 g; hozzáadott cukor 6,494 g; só 1,97078 g; szénhidrát 89,864 g; telített zsírsav 8,219 g; zsír 27,947 g; energia 699,271 kcal; energia 2921,1 kJ; koleszterin 40,8 mg;	Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Milánói makaróni (1;3;8;10;12;) Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 8,261 g; fehérje 30,817 g; hozzáadott cukor 3,003 g; só 2,152 g; szénhidrát 90,747 g; telített zsírsav 8,1872 g; zsír 29,563 g; energia 756,698 kcal; energia 3163,01 kJ; koleszterin 54,32 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 4,26 g; fehérje 10,97 g; só 1,5575 g; szénhidrát 31,15 g; telített zsírsav 3,9932 g; zsír 9,43 g; energia 255,52 kcal; energia 1068,59 kJ; koleszterin 67,2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Pritamin paprika élelmi rost 1,935 g; fehérje 8,178 g; só 1,3895 g; szénhidrát 29,866 g; telített zsírsav 2,5367 g; zsír 7,89 g; energia 224,241 kcal; energia 937,326 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4,114 g; fehérje 9,28 g; só 0,802415 g; szénhidrát 30,58 g; telített zsírsav 2,7803 g; zsír 10,925 g; energia 261,613 kcal; energia 1094,06 kJ; koleszterin 0,2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;)  élelmi rost 2,94 g; fehérje 10,09 g; só 1,408 g; szénhidrát 31,6 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 7,7 g; energia 237,19 kcal; energia 991,452 kJ; koleszterin 135,2 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 1,54 g; fehérje 7,3073 g; só 0,611468 g; szénhidrát 27,1436 g; telített zsírsav 9,86622 g; zsír 20,2346 g; energia 321,44 kcal; energia 1343,64 kJ; koleszterin 70 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek