

Étlap

normál

2025.01.06. - 2025.01.12.



Nyomtatás: 2025.01.03. 6:41

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.06

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Paradicsomleves
Hentestokány
Bulgur

Csirkemell sonka
Delma margarin
Zsemle

Kedd

01.07

Forralt tej
Sajtos kifli

Kukoricagaluska leves
Sertésvagdalt
Tejfölös burgonyafőzelék
Félbarna kenyér

Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Szerda

01.08

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Gulyásleves
Káposztás kocka
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Burgonyás kenyér

Csütörtök

01.09

Citromos tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldséges tarhonyaleves
Pirított csirkemáj
Petrezselymes burgonya
Csalamádé édesítőszerrel

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

01.10

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Eszterházy krémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Aranygaluska
Vanília öntet

Magos rúd



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)

2025.01.06. - 2025.01.12.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.06	Kedd 01.07	Szerda 01.08	Csütörtök 01.09	Péntek 01.10
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Forrált tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek	Citromos tea (1;12;) Kenőmáj (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Tejleskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika
ebéd / A	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.566 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.45 g; szénhidrát 41.425 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.866 g; energia 246.587 kcal; energia 1030.74 kJ, koleszterin 19.2 mg.	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Sertésvagdat (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) cukor 0.046 g; élelmi rost 10.491 g; fehérje 25.251 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.63 g; szénhidrát 96.507 g; telített zsírsav 8.23 g; zsír 28.307 g; energia 747.924 kcal; energia 3126.3 kJ, koleszterin 100.5 mg.	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Káposztás kocka (1;3;) Alma Tejles kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 14.719 g; fehérje 25.726 g; hozzáadott cukor 4.802 g; só 1.3657 g; szénhidrát 112.643 g; telített zsírsav 5.114 g; zsír 24.533 g; energia 782.222 kcal; energia 3269.71 kJ, koleszterin 34.625 mg.	Zöldszéges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 10.819 g; fehérje 23.46 g; hozzáadott cukor 2.5065 g; só 3.53984 g; szénhidrát 67.259 g; telített zsírsav 2.47095 g; zsír 14.2165 g; energia 497.797 kcal; energia 2080.76 kJ, koleszterin 400.23 mg.	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11;) Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 20.72 g; élelmi rost 6.48 g; fehérje 22.874 g; hozzáadott cukor 10.04 g; só 1.844 g; szénhidrát 93.451 g; telített zsírsav 29.701 g; zsír 46.888 g; energia 869.638 kcal; energia 3645.63 kJ, koleszterin 17.532 mg.
uzsonna / A	Csirke mellsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.3 g; só 1.3479 g; szénhidrát 29.94 g; telített zsírsav 1.1809 g; zsír 4.13 g; energia 195.059 kcal; energia 815.346 kJ; koleszterin 19.6 mg.	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.33 g; fehérje 8.84 g; só 1.26 g; szénhidrát 31.68 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.24 g; energia 237.451 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 15.2 mg.	Zala felvágott Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2.4 g; fehérje 9.766 g; só 1.78562 g; szénhidrát 29.95 g; telített zsírsav 2.5263 g; zsír 8.4961 g; energia 236.629 kcal; energia 989.071 kJ; koleszterin 15.2 mg.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.126 g; fehérje 11.78 g; só 1.7915 g; szénhidrát 32.08 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.74 g; energia 264.359 kcal; energia 1105.02 kJ; koleszterin 20.2 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2025.01.06. - 2025.01.12.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 01.06	Kedd 01.07	Szerda 01.08	Csütörtök 01.09	Péntek 01.10
B	<p>Brokkoli leves (12;) Fokhagymás csirkeapró (12;)</p> <p>Párolt barna rizs (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 10,991 g; fehérje 22,435 g; hozzáadott cukor 3,998 g; só 3,31578 g; szénhidrát 90,011 g; telített zsírsav 2,166 g; zsir 14,474 g; energia 563,566 kcal; energia 2439,3 kJ; koleszterin 36 mg;</p>	<p>Fokhagymaleves (10;12;) Párolt pulykamell</p> <p>Sós kamartás (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; zsir 10,678 g; energia 472,552 kcal; energia 1975,29 kJ; koleszterin 36 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (10;) Zöldséges-sonkás tészta (9;12;)</p> <p>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; zsir 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; zsir 43,078 g; energia 737,931 kcal; energia 3091,64 kJ; koleszterin 54,4 mg;</p>	<p>Daragluska leves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé (10;12;) Sárgarépa főzelék (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) cukor 1,763 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; zsir 31,64 g; energia 665,561 kcal; energia 2789,47 kJ; koleszterin 58,8 mg;</p>