

Étlap

normál

2025.01.13. - 2025.01.19.



Nyomtatás: 2025.01.09. 5:10
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.13

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Tárkonyos halgaluskaleves
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Alma

Gépsonka
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Kedd

01.14

Citromos tea
Körözött
Kenyer félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Setés virsli
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Olasz felvágott
Delma margarin
Kifli
Jégcsapretek

Szerda

01.15

Kakaó
Sajtos perec

Almás zellerkrémleves
Levesgyöngy
Bácskai rizseshús
Káposztasaláta
édesítőszerekkel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

01.16

Gyümölcs tea
Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros karfiol leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Péntek

01.17

Citromos tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Lencseleves
Török lecsó
Bulgur
Főtt tojás

Pizzás tekercs



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)

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

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

2025.01.13. - 2025.01.19.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.13	Kedd 01.14	Szerda 01.15	Csütörtök 01.16	Péntek 01.17
tízórai / A	Forrált tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;)	Kakao (1;5;6;7;8;) Sajtos percc (1;3;7;8;11;)	Gyümölcs tea (12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;)
ebéd / A	élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,36 g; só 0,096825 g; szénhidrát 40,94 g; telített zsírsav 5,6744 g; zsír 12,08 g; energia 327,4 kcal; energia 1368,86 kJ; koleszterin 33,4 mg.	élelmi rost 3,2645 g; fehérje 9,07962 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,33076 g; szénhidrát 41,9404 g; telített zsírsav 3,09339 g; zsír 6,57086 g; energia 264,599 kcal; energia 1106,03 kJ; koleszterin 11,9064 mg.	cukor 5,6 g; élelmi rost 1,654 g; fehérje 11,596 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,2665 g; szénhidrát 47,06 g; telített zsírsav 4,133 g; zsír 6,847 g; energia 324,126 kcal; energia 1355,91 kJ; koleszterin 10,4 mg.	élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,43 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,755 g; szénhidrát 39,64 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 7,742 g; energia 263,494 kcal; energia 1101,4 kJ; koleszterin 15,2 mg.	élelmi rost 4,124 g; fehérje 11,156 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,532 g; szénhidrát 39,795 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,436 g; energia 290,753 kcal; energia 1215,41 kJ; koleszterin 67,2 mg.
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Alma	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Setés virsli Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Almás zellerkrémleves (1;7;9;12;) Levesgyöngy (1;) Bácskai rizshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)	Magyaros karfiol leves (1;3;9;12;) Húsgombóc (3;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)	Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Török lecsó (1;9;10;12;) Bulgur (1;12;) Főtt tojás (3;)
uzsonna / A	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Jégcsapretek	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)	Libazsír (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)
	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,82 g; só 1,7355 g; szénhidrát 29,126 g; telített zsírsav 3,3733 g; zsír 10,03 g; energia 238,837 kcal; energia 998,338 kJ; koleszterin 16,8 mg.	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,82 g; só 1,7355 g; szénhidrát 29,126 g; telített zsírsav 3,3733 g; zsír 10,03 g; energia 238,837 kcal; energia 998,338 kJ; koleszterin 16,8 mg.	élelmi rost 4,26 g; fehérje 11,9 g; só 1,3175 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 10,24 g; energia 267,669 kcal; energia 1119,37 kJ; koleszterin 20,2 mg.	élelmi rost 4,33 g; fehérje 6,35 g; só 0,70525 g; szénhidrát 31,6 g; telített zsírsav 3,19164 g; zsír 11 g; energia 252,083 kcal; energia 1053,77 kJ; koleszterin 10,7 mg.	cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; só 0,0004 g; szénhidrát 16,25 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2025.01.13. - 2025.01.19.

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

Étkezés / Menü	Hétfő 01.13	Kedd 01.14	Szerda 01.15	Csütörtök 01.16	Péntek 01.17
B	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) Gluténmentes zsemle (Gergely)	Fahéjas almaleves kr. cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;)	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;)	Tírolai gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkini főzelék (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely)
	cukor 0.307 g; élelmi rost 8.306 g; fehérje 23.778 g; hozzáadott cukor 6 g; só 7.437 g; szénhidrát 112.458 g; telített zsírsav 11.255 g; zsír 47.199 g; energia 981.535 kcal; energia 4101.58 kJ; koleszterin 65.28 mg;	cukor 1.61 g; élelmi rost 15.247 g; fehérje 32.139 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 5.20575 g; szénhidrát 110.189 g; telített zsírsav 18.244 g; zsír 53.839 g; energia 1068.64 kcal; energia 4473.97 kJ; koleszterin 71.4 mg;	élelmi rost 13.197 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 20.779 g; só 2.517 g; szénhidrát 111.073 g; telített zsírsav 2.373 g; zsír 13.864 g; energia 656.131 kcal; energia 2742.64 kJ; koleszterin 44.1 mg;	cukor 0.029 g; élelmi rost 10.966 g; fehérje 25.433 g; só 3.312 g; szénhidrát 64.875 g; telített zsírsav 1.949 g; zsír 16.522 g; energia 516.638 kcal; energia 2159.52 kJ; koleszterin 36 mg;	cukor 1.61 g; élelmi rost 10.771 g; fehérje 32.931 g; só 3.90275 g; szénhidrát 79.532 g; telített zsírsav 10.499 g; zsír 33.961 g; energia 766.441 kcal; energia 3210.86 kJ; koleszterin 70.56 mg;

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek