

Étlap

normál
2022.03.28. - 2022.04.03.



Nyomtatás: 2022.03.24. 8:04
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.28

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Lencsegulyás
Gránátos kocka
Csemege uborka
Alma

Főtt tojás
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

03.29

Citromos tea
Baromfipárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Tavaszi zöldségleves
Sertéspörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfölös túrókrém
Kifli
Jégcsapretek

Szerda

03.30

Karamellás tej
kakaós kalács

Magyaros zellerleves
Csirkemáj rizottó
Káposztasaláta

Zala felvágott
Delma margarin
Rozsos zsemle
Rágórépa

Csütörtök

03.31

Gyümölcs tea
Eurofood baromfikrém
csirkemájjal
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Eresztett tojás leves
Főtt baromfivirsli
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Trappista sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Péntek

04.01

Citromos tea
Nyári turista Zimbo
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldséges gombaleves
Sertés paprikás
Bulgur

Müzli szelet
Alma



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)

2022.03.28. - 2022.04.03.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.28	Kedd 03.29	Szerda 03.30	Csütörtök 03.31	Péntek 04.01
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1260,4 kJ; energia 301,534 kcal; fehérje 12,19 g; szénhidrát 40,331 g; zsír 9,975 g; telített zsírsav 4,574 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,264 g; koleszterin 20,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1265,88 kJ; energia 307,625 kcal; fehérje 11,559 g; szénhidrát 44,832 g; zsír 8,893 g; telített zsírsav 2,379 g; élelmi rost 3,648 g; só 2,048 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Karamellás tej (1;7;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) energia 1342,28 kJ; energia 321,06 kcal; fehérje 12,695 g; szénhidrát 48,623 g; zsír 8,258 g; telített zsírsav 3,793 g; élelmi rost 1,65 g; só 0,786 g; koleszterin 44,9 mg; hozzáadott cukor 9,091 g;	Gyümölcs tea (12;) Eurofood baromfirkém csirkemájjal Tejles kiőrésű zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika energia 672,683 kJ; energia 160,929 kcal; fehérje 5,708 g; szénhidrát 32,326 g; zsír 0,866 g; telített zsírsav 0,073 g; élelmi rost 6,316 g; só 0,948 g; hozzáadott cukor 6,993 g;	Citromos tea (1;12;) Nyári turista Zímbo (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1021,53 kJ; energia 244,385 kcal; fehérje 7,143 g; szénhidrát 44,016 g; zsír 4,225 g; telített zsírsav 1,16 g; élelmi rost 3,648 g; só 1,94 g; koleszterin 0,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka (10;12;) Alma energia 3800,43 kJ; energia 909,201 kcal; fehérje 31,804 g; szénhidrát 127,748 g; zsír 29,051 g; telített zsírsav 5,668 g; élelmi rost 17,876 g; só 4,107 g; koleszterin 42,42 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 3761,6 kJ; energia 899,914 kcal; fehérje 40,294 g; szénhidrát 91,383 g; zsír 40,92 g; telített zsírsav 9,84 g; élelmi rost 27,931 g; só 2,647 g; koleszterin 58,38 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Káposztasaláta (10;12;) energia 2292,04 kJ; energia 548,359 kcal; fehérje 26,698 g; szénhidrát 77,234 g; zsír 14,126 g; telített zsírsav 2,641 g; élelmi rost 8,701 g; só 1,62 g; koleszterin 478,08 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Főtt baromfivirsl (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 2961,4 kJ; energia 708,473 kcal; fehérje 27,123 g; szénhidrát 69,817 g; zsír 35,145 g; telített zsírsav 7,454 g; élelmi rost 12,265 g; só 3,319 g; koleszterin 138,75 mg; hozzáadott cukor 2,797 g;	Zöldséges gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés paprikás (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3008,13 kJ; energia 719,645 kcal; fehérje 27,98 g; szénhidrát 63,974 g; zsír 40,266 g; telített zsírsav 11,171 g; élelmi rost 10,571 g; só 2,361 g; koleszterin 69,72 mg;
uzsonna / A	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1216,74 kJ; energia 291,085 kcal; fehérje 9,96 g; szénhidrát 52,34 g; zsír 4,5 g; telített zsírsav 1,25 g; élelmi rost 4,9 g; só 2,1 g; koleszterin 0,2 mg;	Tejfölös túrókrém (7;) Kifli (1;6;7;) Jégcsapretek energia 816,182 kcal; energia 195,26 kcal; fehérje 8,485 g; szénhidrát 30,712 g; zsír 4,25 g; telített zsírsav 2,135 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,069 g; koleszterin 10,86 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Rozsos zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1024,18 kJ; energia 244,806 kcal; fehérje 10,46 g; szénhidrát 26,736 g; zsír 10,324 g; telített zsírsav 3,235 g; élelmi rost 6,805 g; só 1,469 g; koleszterin 22,7 mg;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1358,74 kJ; energia 325,057 kcal; fehérje 15,33 g; szénhidrát 37,13 g; zsír 12,63 g; telített zsírsav 6,519 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,228 g; koleszterin 30,2 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma energia 611,708 kJ; energia 146,34 kcal; fehérje 2 g; szénhidrát 25,6 g; zsír 3,6 g; telített zsírsav 1,2 g; élelmi rost 6,28 g; só 0,096 g; hozzáadott cukor 4 g;

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