

# Étlap

normál

2022.04.25. - 2022.05.01.



Nyomtatás: 2022.04.22. 5:12

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
<b>Hétfő</b> 04.25	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Fahéjszórás Tejben rizs Alma	Jáner gastro sonka Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt Kígyóuborka
<b>Kedd</b> 04.26	Kakaó Foszlós kalács	Daragaluska leves Sertés sült Tejfölös zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt Kifli
<b>Szerda</b> 04.27	Citromos tea Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Paradicsomleves Dalmát rizottó Reszelt sajt	Főtt tojás Delma margarin Kenyér félbarna szeletelt
<b>Csütörtök</b> 04.28	Gyümölcs tea Sajtszelet Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldségleves Húsgombóc Burgonyás brokkolifőzelék Kenyér félbarna szeletelt	Házi kolbászkrém Zsemle Rágórépa
<b>Péntek</b> 04.29	Forralt tej Virágméz Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas almaleves Pírított csirkemáj Főtt burgonya Savanyú cékla	Sajtosrúd

**Étlap (allergén, élettani érték)**

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

2022.04.25. - 2022.05.01.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.25	Kedd 04.26	Szerda 04.27	Csütörtök 04.28	Péntek 04.29
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 1114,84 kJ, energia 266,712 kcal; fehérje 9,679 g; szénhidrát 41,322 g; zsír 6,763 g; telített zsírsav 2,965 g; élelmi rost 8,167 g; só 1,41 g; koleszterin 11,906 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kálács (1;3;6;7;) energia 1723,79 kJ, energia 412,316 kcal; fehérje 15,349 g; szénhidrát 63,162 g; zsír 10,708 g; telített zsírsav 4,864 g; élelmi rost 2,914 g; só 0,996 g; koleszterin 58,7 mg; hozzáadott cukor 11,888 g;	Libazsír (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Lilahagyma (12;) energia 1621,41 kJ, energia 387,9 kcal; fehérje 7,065 g; szénhidrát 42,677 g; zsír 20,708 g; telített zsírsav 6,075 g; élelmi rost 6,975 g; só 0,686 g; koleszterin 21,4 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 1338,12 kJ, energia 320,128 kcal; fehérje 13,575 g; szénhidrát 40,411 g; zsír 11,38 g; telített zsírsav 5,467 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,385 g; koleszterin 25,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Forrált tej (7;) Virágméz Delima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 1507,43 kJ, energia 360,57 kcal; fehérje 13,522 g; szénhidrát 59,661 g; zsír 7,353 g; telített zsírsav 2,63 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,048 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 16,2 g;
<b>tízórai / I</b>			Citromos tea (1;12;) Libazsír (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Lilahagyma (12;) energia 1621,41 kJ, energia 387,9 kcal; fehérje 7,065 g; szénhidrát 42,677 g; zsír 20,708 g; telített zsírsav 6,075 g; élelmi rost 6,975 g; só 0,686 g; koleszterin 21,4 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;		
<b>ebéd / A</b>	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Fahéjszórás (1;10;) Tejben rizs (1;7;) Alma energia 3481,74 kJ, energia 832,893 kcal; fehérje 23,341 g; szénhidrát 131,16 g; zsír 22,916 g; telített zsírsav 6,902 g; élelmi rost 10,313 g; só 1,486 g; koleszterin 50,793 mg; hozzáadott cukor 37,163 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés sült (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 3024,21 kJ, energia 723,504 kcal; fehérje 33,157 g; szénhidrát 75,234 g; zsír 31,648 g; telített zsírsav 7,376 g; élelmi rost 14,719 g; só 3,251 g; koleszterin 91,341 mg; hozzáadott cukor 2,797 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dalmát rizottó (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;) energia 3083,3 kJ, energia 737,63 kcal; fehérje 30,485 g; szénhidrát 99,116 g; zsír 23,562 g; telített zsírsav 6,304 g; élelmi rost 5,087 g; só 2,729 g; koleszterin 74,264 mg; hozzáadott cukor 16,783 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hüsgombóc (3;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 2971,82 kJ, energia 710,951 kcal; fehérje 28,376 g; szénhidrát 88,333 g; zsír 26,601 g; telített zsírsav 6,708 g; élelmi rost 12,071 g; só 3,709 g; koleszterin 60,326 mg; hozzáadott cukor 1,399 g;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Savanyú cékla (12;) energia 2495,71 kJ, energia 597,071 kcal; fehérje 25,886 g; szénhidrát 88,534 g; zsír 14,516 g; telített zsírsav 4,371 g; élelmi rost 11,264 g; só 3,112 g; koleszterin 480,6 mg; hozzáadott cukor 17,582 g;
<b>uzsonna / A</b>	Jáner gastro sonka (1;6;7;9;) Delima margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Kigyóborka (12;) energia 1103,59 kJ, energia 264,019 kcal; fehérje 14,1 g; szénhidrát 37,28 g; zsír 6,36 g; telített zsírsav 1,889 g; élelmi rost 3,709 g; só 1,844 g; koleszterin 25,7 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 707,72 kJ, energia 169,311 kcal; fehérje 7,473 g; szénhidrát 29,55 g; zsír 2,235 g; telített zsírsav 1,147 g; élelmi rost 1,515 g; só 0,95 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,403 g;	Főtt tojás (3;) Delima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3083,3 kJ, energia 737,63 kcal; fehérje 30,485 g; szénhidrát 99,116 g; zsír 23,562 g; telített zsírsav 6,304 g; élelmi rost 5,087 g; só 2,729 g; koleszterin 74,264 mg; hozzáadott cukor 16,783 g;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) energia 929,869 kJ, energia 222,243 kcal; fehérje 8,517 g; szénhidrát 32,147 g; zsír 6,267 g; telített zsírsav 2,405 g; élelmi rost 2,72 g; só 1,664 g; koleszterin 15,45 mg; hozzáadott cukor 0,055 g;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) energia 610,172 kJ, energia 145,95 kcal; fehérje 6,439 g; szénhidrát 23,237 g; zsír 2,953 g; telített zsírsav 1,697 g; élelmi rost 1,227 g; só 0,868 g; koleszterin 9,5 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkélek; 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