

# Étlap

normál

2022.05.02. - 2022.05.08.



Nyomtatás: 2022.04.28. 13:10

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.02

Citromos tea  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Scsíleves  
Almás gombóc  
Fahéjszórás

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

05.03

Forralt tej  
Sajtos kifli

Zöldséges tarhonyaleves  
Sült baromfivirslí  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Kenőmájas  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

05.04

Gyümölcs tea  
Házi vitaminos túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Gombaleves  
Sertéspörkölt  
Durum tészta köret  
Csemege uborka

Sertéspárizsi KOMÉTA  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

05.05

Kakaó  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Vajasgaluska leves  
Sonka ropogós  
Lencsefőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Kockasajt  
Kifli  
Rágórépa

#### Péntek

05.06

Citromos tea  
Harcspástétom  
zöldfűszeres 130g  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Fokhagymakrémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Rántott sertésborda  
Párolt rizs  
Junior saláta

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)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.02	Kedd 05.03	Szerda 05.04	Csütörtök 05.05	Péntek 05.06
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;)	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Kigyóborka (12;)	Citromos tea (1;12;) Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Kigyóborka (12;)
<b>ebéd / A</b>	Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 1316,28 kJ, energia 314,904 kcal; fehérje 11,495 g; szénhidrát 43,352 g; zsír 10,359 g; telített zsír 3,186 g; élelmi rost 8,148 g; só 1,529 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 9,79 g.	Zöldéges tarhonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sült baromfivirsl (6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 2734,48 kJ, energia 654,166 kcal; fehérje 29,469 g; szénhidrát 81,242 g; zsír 22,879 g; telített zsír 4,486 g; élelmi rost 17,961 g; só 3,795 g; koleszterin 55,048 mg; hozzáadott cukor 1,399 g.	Gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Csemege uborka (10;12;) energia 1042,91 kJ, energia 249,501 kcal; fehérje 9,379 g; szénhidrát 46,276 g; zsír 2,802 g; telített zsír 1,312 g; élelmi rost 3,925 g; só 1,738 g; koleszterin 4,485 mg; hozzáadott cukor 7,048 g.	Vajasgaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1372,32 kJ, energia 328,249 kcal; fehérje 13,738 g; szénhidrát 50,622 g; zsír 7,7 g; telített zsír 2,835 g; élelmi rost 8,446 g; só 1,045 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott sertésborda Párolt rizs (10;12;) Junior saláta (9;10;12;) energia 2093,39 kJ, energia 500,816 kcal; fehérje 10,155 g; szénhidrát 74,079 g; zsír 17,922 g; telített zsír 3,752 g; élelmi rost 3,049 g; só 1,931 g; koleszterin 12, mg.
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1281,02 kJ, energia 306,464 kcal; fehérje 13,945 g; szénhidrát 37,05 g; zsír 11,225 g; telített zsír 5,626 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,106 g; koleszterin 25,2 mg.	Kenőmájás (9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1177,09 kJ, energia 281,598 kcal; fehérje 11,99 g; szénhidrát 37,6 g; zsír 9,1 g; telített zsír 4,009 g; élelmi rost 4,021 g; só 2,227 g; koleszterin 67,2 mg.	Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Jégsapretek energia 1113,28 kJ, energia 276,171 kcal; fehérje 10,272 g; szénhidrát 33,95 g; zsír 10,983 g; telített zsír 3,681 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,473 g; koleszterin 0,2 mg; hozzáadott cukor 0,03 g.	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 748,52 kJ, energia 178,911 kcal; fehérje 7,683 g; szénhidrát 31,23 g; zsír 2,295 g; telített zsír 1,168 g; élelmi rost 2,325 g; só 0,998 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,403 g.	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) energia 777,374 kJ, energia 185,95 kcal; fehérje 2,909 g; szénhidrát 14,428 g; zsír 12,86 g; telített zsír 3,396 g; élelmi rost 0,791 g; só 1,135 g; koleszterin 10,783 mg.