

# Étlap

normál  
2022.05.09. - 2022.05.15.



Nyomatás: 2022.05.06. 6:02  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.09

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Kenyér félbarna szeletelt

Húsos karfiollevés  
Metélt főtt tészta  
Dejós szórás  
Alma

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

#### Kedd

05.10

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Rántott leves  
Kenyérkocka levesbetét  
Sertés sült  
Paradicsomos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tojáskrém  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

#### Szerda

05.11

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldséglevés  
Kaliforniai pulykaragu  
Bulgur

Házi sonkakrém  
Zsemle  
Kígyóborka

#### Csütörtök

05.12

Tejeskávé  
kuglóf

Daragaluska leves  
Főtt tojás  
Parajfőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Péntek

05.13

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Zellerkrémleves  
Pírított olajosmag levesbetét  
Rántott panírozott halrúd  
Párolt rizs  
Savanyú cékla

Poharas joghurt  
Kifli

**Étlap (allergén, élettani érték)**

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

2022.05.09. - 2022.05.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.09	Kedd 05.10	Szerda 05.11	Csütörtök 05.12	Péntek 05.13
<b>tízórai / A</b>	Forrált tej (7.) Vajkrém ízesített (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) energia 1963,08 kJ, energia 469,57 kcal; fehérje 17,35 g; szénhidrát 63,5 g; zsír 16 g; telített zsírsav 7,728 g; élelmi rost 4,9 g; só 2,269 g; koleszterin 44,9 mg.	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Tejles kiőrésű 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.	Forrált tej (7.) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1563,21 kJ, energia 373,915 kcal; fehérje 13,562 g; szénhidrát 62,811 g; zsír 7,353 g; telített zsírsav 2,63 g; élelmi rost 8,362 g; só 1,057 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 16,29 g.	Tejleskávé (1;5;7;) Kuglóf (1;3;6;7;) energia 1587,71 kJ, energia 379,761 kcal; fehérje 13,933 g; szénhidrát 59,995 g; zsír 9,146 g; telített zsírsav 4,555 g; élelmi rost 3,629 g; só 0,303 g; koleszterin 47,15 mg; hozzáadott cukor 13,986 g.	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Lilahagyma (12;) energia 1190,33 kJ, energia 284,771 kcal; fehérje 7,69 g; szénhidrát 43,391 g; zsír 6,745 g; telített zsírsav 5,237 g; élelmi rost 8,757 g; só 1,061 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.
<b>ebéd / A</b>	Húsos karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Alma energia 3317,43 kJ, energia 793,644 kcal; fehérje 24,373 g; szénhidrát 110,169 g; zsír 27,633 g; telített zsírsav 5,817 g; élelmi rost 12,336 g; só 1,41 g; koleszterin 45,36 mg; hozzáadott cukor 20,979 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Sertés sült (1;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 3096,15 kJ, energia 740,713 kcal; fehérje 32,624 g; szénhidrát 90,261 g; zsír 26,839 g; telített zsírsav 4,728 g; élelmi rost 14,571 g; só 3,936 g; koleszterin 54,4 mg; hozzáadott cukor 11,189 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kaliforniai pulykaragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) energia 2471,31 kJ, energia 591,217 kcal; fehérje 28,051 g; szénhidrát 72,419 g; zsír 22,24 g; telített zsírsav 4,861 g; élelmi rost 12,778 g; só 2,29 g; koleszterin 63,05 mg.	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2175,51 kJ, energia 520,421 kcal; fehérje 18,414 g; szénhidrát 72,779 g; zsír 16,959 g; telített zsírsav 3,482 g; élelmi rost 9,163 g; só 3,302 g; koleszterin 30,765 mg.	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmágnak levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Savanyú cékla (12;) energia 3824,11 kJ, energia 914,867 kcal; fehérje 27,804 g; szénhidrát 106,744 g; zsír 40,156 g; telített zsírsav 6,307 g; élelmi rost 8,018 g; só 4,681 g; koleszterin 14,4 mg; cukor 0,7 g; hozzáadott cukor 5,594 g.
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;7;) energia 969,779 kJ, energia 232,006 kcal; fehérje 10,18 g; szénhidrát 24,496 g; zsír 10,244 g; telített zsírsav 3,207 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,405 g; koleszterin 22,7 mg.	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1151,55 kJ, energia 275,122 kcal; fehérje 10,582 g; szénhidrát 38,911 g; zsír 8,129 g; telített zsírsav 2,386 g; élelmi rost 4,309 g; só 1,901 g; koleszterin 115,368 mg.	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Kigyóborka (12;) energia 790,439 kJ, energia 189,102 kcal; fehérje 9,815 g; szénhidrát 31,015 g; zsír 2,738 g; telített zsírsav 1,09 g; élelmi rost 2,123 g; só 1,311 g; koleszterin 17,535 mg; hozzáadott cukor 0,059 g.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek energia 1234,51 kJ, energia 295,339 kcal; fehérje 13,897 g; szénhidrát 34,05 g; zsír 11,408 g; telített zsírsav 5,476 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,397 g; koleszterin 25,2 mg.	Poharas joghurt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 1069,74 kJ, energia 255,95 kcal; fehérje 13,887 g; szénhidrát 40,82 g; zsír 3,412 g; telített zsírsav 1,963 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,094 g; koleszterin 10,5 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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek