

Étlap

normál

2022.05.23. - 2022.05.29.



Nyomtatás: 2022.05.19. 5:06

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.23

Citromos tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér burgonyás szeletelt

Tárkonyos halgaluskaleves
Tejbedara
Kakaószerzés
Alma

Reszelt trappista sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Kedd

05.24

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Magyaros zöldségleves
Sült baromfivirslí
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Füstölt sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Szerda

05.25

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Paradicsomleves
Piritott csirkemáj
Főtt burgonya
Csemege uborka

Tojáskrém
Kenyér félbarna szeletelt

Csütörtök

05.26

Kakaó
Foszlós kalács

Nyári Zabgaluska leves
Savanyú vetrece
Durum tészta köret

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Péntek

05.27

Citromos tea
Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsleves
Rántott sertésborda
Párolt rizs
Mongolsaláta

Pizzás tekercs 50g



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)

2022.05.23. - 2022.05.29.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.23	Kedd 05.24	Szerda 05.25	Csütörtök 05.26	Péntek 05.27
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer burgonyás szeleteit (1;5;6;7;8;11;) energia 1328,71 kJ; energia 317,885 kcal; fehérje 12,53 g; szénhidrát 42,341 g; zsír 10,68 g; telített zsírsav 3,274 g; élelmi rost 3,018 g; só 2,233 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 1653,5 kJ; energia 395,509 kcal; fehérje 14,71 g; szénhidrát 46,32 g; zsír 15,73 g; telített zsírsav 7,638 g; élelmi rost 3,709 g; só 1,679 g; koleszterin 44,9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek energia 1158,4 kJ; energia 277,13 kcal; fehérje 7,66 g; szénhidrát 41,69 g; zsír 8,745 g; telített zsírsav 5,246 g; élelmi rost 7,942 g; só 1,066 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1723,73 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 0,966 g; koleszterin 58,7 mg; hozzáadott cukor 11,888 g;	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1120,36 kJ; energia 268,033 kcal; fehérje 13,425 g; szénhidrát 42,327 g; zsír 4,798 g; telített zsírsav 1,161 g; élelmi rost 8,06 g; só 1,47 g; koleszterin 29,3 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Tejbedara (1;7;) Kakaósörös (1;5;6;7;8;) Alma energia 2965,15 kJ; energia 709,283 kcal; fehérje 24,667 g; szénhidrát 105,506 g; zsír 19,968 g; telített zsírsav 6,978 g; élelmi rost 10,404 g; só 1,535 g; koleszterin 78,298 mg; hozzáadott cukor 40,959 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sült baromfivirsl (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 2864,82 kJ; energia 685,367 kcal; fehérje 26,211 g; szénhidrát 76,586 g; zsír 29,932 g; telített zsírsav 6,539 g; élelmi rost 14,918 g; só 3,397 g; koleszterin 64,5 mg; hozzáadott cukor 2,797 g;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Csemege uborka (10;12;) energia 2503,29 kJ; energia 598,883 kcal; fehérje 27,526 g; szénhidrát 90,135 g; zsír 13,478 g; telített zsírsav 2,395 g; élelmi rost 9,448 g; só 4,575 g; koleszterin 466,2 mg; hozzáadott cukor 14,386 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) energia 3615,72 kJ; energia 865,007 kcal; fehérje 32,26 g; szénhidrát 86,92 g; zsír 42,581 g; telített zsírsav 11,879 g; élelmi rost 8,348 g; só 3,521 g; koleszterin 101,34 mg; hozzáadott cukor 1,399 g;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Mongolsaláta (9;10;12;) energia 3885,23 kJ; energia 929,486 kcal; fehérje 26,826 g; szénhidrát 110,438 g; zsír 41,446 g; telített zsírsav 8,682 g; élelmi rost 4,636 g; só 4,22 g; koleszterin 110,622 mg; hozzáadott cukor 9,79 g;
uzsonna / A	Reszelt trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;7;) energia 1128,79 kJ; energia 270,046 kcal; fehérje 13,81 g; szénhidrát 24,796 g; zsír 12,704 g; telített zsírsav 6,381 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,383 g; koleszterin 30,2 mg;	Füstölt sajtkrém (1;6;7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1081,94 kJ; energia 258,839 kcal; fehérje 8,52 g; szénhidrát 33,525 g; zsír 9,928 g; telített zsírsav 3,585 g; élelmi rost 8,084 g; só 1,451 g; koleszterin 10,28 mg;	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1110,75 kJ; energia 265,522 kcal; fehérje 10,372 g; szénhidrát 37,231 g; zsír 8,069 g; telített zsírsav 2,365 g; élelmi rost 3,499 g; só 1,853 g; koleszterin 115,368 mg;	Teljes kiőrésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 1112,88 kJ; energia 266,24 kcal; fehérje 11,612 g; szénhidrát 33,811 g; zsír 9,253 g; telített zsírsav 3,851 g; élelmi rost 8,433 g; só 1,506 g; koleszterin 67,2 mg;	Kenyőmáj (9;10;) Teljes kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1120,36 kJ; energia 268,033 kcal; fehérje 13,425 g; szénhidrát 42,327 g; zsír 4,798 g; telített zsírsav 1,161 g; élelmi rost 8,06 g; só 1,47 g; koleszterin 29,3 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 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