

# Étlap

normál  
2022.06.20. - 2022.06.26.



Nyomtatás: 2022.06.16. 5:18  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.20

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű kenyér

Lencsegulyás  
Morzsás nudli  
Barack lekvár  
Alma

Sajtszelet  
Delma margarin  
Korpás zsemle  
Paradicsom

#### Kedd

06.21

Gyümölcs tea  
Gépsonka  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

Magyaros burgonyaleves  
Főtt tojás  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Szerda

06.22

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Gyümölcsleves  
Hentestokány  
Párolt rizs

Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű  
Kígyóuborka

#### Csütörtök

06.23

Citromos tea  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Rántott leves  
Kenyérkocka levesbetét  
Sertésvagdalt  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Eurofood baromfikrém  
csirkemájjal  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Péntek

06.24

Gyümölcs tea  
Baromfipárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

Magyaros zöldbableves  
Halas spagetti paradicsomos  
Reszelt sajt

Pizzás tekercs

Étkezés / Menü	Hétfő 06.20	Kedd 06.21	Szerda 06.22	Csütörtök 06.23	Péntek 06.24
<b>A</b>	Forrait tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)  energia 1871,35 kJ; energia 447,63 kcal; fehérje 16,81 g; szénhidrát 58,067 g; zsír 16,219 g; telített zsírsav 7,502 g; élelmi rost 11,203 g; só 1,239 g; koleszterin 44,9 mg.	Gyümölcs tea (12;) Gépsonka (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégsaprettek energia 1262,93 kJ; energia 302,137 kcal; fehérje 14,141 g; szénhidrát 46,769 g; zsír 6,363 g; telített zsírsav 1,898 g; élelmi rost 3,43 g; só 1,846 g; koleszterin 25,7 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.	Vaniliás tej (1;7;) Fosziós kalács (1;3;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1167,65 kJ; energia 279,342 kcal; fehérje 10,023 g; szénhidrát 36,986 g; zsír 9,935 g; telített zsírsav 3,259 g; élelmi rost 2,324 g; só 1,64 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.	Gyümölcs tea (12;) Baromfiiprizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1254,66 kJ; energia 300 kcal; fehérje 11,276 g; szénhidrát 42,507 g; zsír 9,083 g; telített zsírsav 2,242 g; élelmi rost 8,652 g; só 1,375 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.
<b>ebéd / A</b>	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;)  energia 4195,35 kJ; energia 1003,68 kcal; fehérje 30,76 g; szénhidrát 162,131 g; zsír 24,817 g; telített zsírsav 5,142 g; élelmi rost 12,161 g; só 3,246 g; koleszterin 42,42 mg; hozzáadott cukor 16,29 g.	Magyaros burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 2248,36 kJ; energia 537,873 kcal; fehérje 23,121 g; szénhidrát 86,177 g; zsír 10,633 g; telített zsírsav 1,462 g; élelmi rost 17,607 g; só 2,034 g; koleszterin 14,064 mg; hozzáadott cukor 2,797 g.	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3144,59 kJ; energia 752,3 kcal; fehérje 20,686 g; szénhidrát 95,355 g; zsír 31,278 g; telített zsírsav 9,814 g; élelmi rost 4,219 g; só 2,506 g; koleszterin 67,13 mg; hozzáadott cukor 9,79 g.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Tejfőlés burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 4161,62 kJ; energia 995,61 kcal; fehérje 32,537 g; szénhidrát 130,167 g; zsír 37,505 g; telített zsírsav 9,954 g; élelmi rost 16,905 g; só 4,465 g; koleszterin 89,53 mg; cukor 0,053 g.	Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) energia 2349,08 kJ; energia 561,983 kcal; fehérje 27,115 g; szénhidrát 70,512 g; zsír 18,455 g; telített zsírsav 5,362 g; élelmi rost 4,909 g; só 2,922 g; koleszterin 54,1 mg; hozzáadott cukor 5,994 g.
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Korpás zsemle (1;6;) Paradicsom energia 1078,54 kJ; energia 258,023 kcal; fehérje 12,725 g; szénhidrát 25,916 g; zsír 11,359 g; telített zsírsav 5,5 g; élelmi rost 6,274 g; só 1,266 g; koleszterin 25,2 mg.	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóuborka (12;) energia 678,277 kJ; energia 162,269 kcal; fehérje 8,413 g; szénhidrát 25,836 g; zsír 2,689 g; telített zsírsav 1,094 g; élelmi rost 6,004 g; só 0,728 g; koleszterin 8,64 mg.	Kockasajt (7;) Kifli tejles kiőrésű (1;6;7;) Kigyóuborka (12;) energia 678,277 kJ; energia 162,269 kcal; fehérje 8,413 g; szénhidrát 25,836 g; zsír 2,689 g; telített zsírsav 1,094 g; élelmi rost 6,004 g; só 0,728 g; koleszterin 8,64 mg; hozzáadott cukor 0,403 g.	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 756,756 kJ; energia 181,041 kcal; fehérje 6,86 g; szénhidrát 36,61 g; zsír 0,7 g; telített zsírsav 0,21 g; élelmi rost 3,43 g; só 1,79 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 zsírsav 3,396 g; élelmi rost 0,791 g; só 1,135 g; koleszterin 10,783 mg.