

Étlap

normál

2022.06.06. - 2022.06.12.



Nyomtatás: 2022.06.02. 8:32

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.06

Kedd

06.07

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves gazdagon
Bolognai makaróni
Reszelt sajt

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Szerda

06.08

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Karfiolkrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Paprikás burgonya virslivel
Vitamin saláta

Delma margarin
Molnárka

Csütörtök

06.09

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kenyér burgonyás szeletelt
Jégcsapretek

Magyaros zellerleves
Főtt tojás
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Péntek

06.10

Tejeskávé
Kifli teljes kiőrlésű

Fahéjas almaleves
Mexikói sertés ragu
Párolt rizs

Sajtos pogácsa
Alma



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)

2022.06.06. - 2022.06.12.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.06	Kedd 06.07	Szerda 06.08	Csütörtök 06.09	Péntek 06.10
Étkezési / Menü					
Étkezési / Menü					
A	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;)		Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;)	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyer burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Jégcsapretek energia 1656,32 kJ, energia 396,193 kcal; fehérje 15,447 g; szénhidrát 46,744 g; zsir 16,215 g; telített zsírsav 7,577 g; élelmi rost 2,8 g; só 1,664 g; koleszterin 44,9 mg;	Tejleskávé (1;5;7;) Kifli teljes kiörlesű (1;6;7;)
A	Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1321,04 kJ, energia 316,039 kcal; fehérje 11,708 g; szénhidrát 43,98 g; zsir 10,172 g; telített zsírsav 3,344 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,25 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;)	Kigyóborka (12;) energia 1129,59 kJ, energia 270,24 kcal; fehérje 9,979 g; szénhidrát 41,832 g; zsir 6,793 g; telített zsírsav 2,965 g; élelmi rost 8,446 g; só 1,419 g; koleszterin 11,906 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)
A	Reszelt sajt (7;)	Reszelt sajt (7;)	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Vitamin saláta (12;) energia 2554,14 kJ, energia 611,039 kcal; fehérje 23,557 g; szénhidrát 57,121 g; zsir 31,328 g; telített zsírsav 6,901 g; élelmi rost 9,81 g; só 3,094 g; koleszterin 63,324 mg;	Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 2015,38 kJ, energia 482,135 kcal; fehérje 22,244 g; szénhidrát 75,7 g; zsir 9,47 g; telített zsírsav 1,31 g; élelmi rost 18,324 g; só 2,233 g; koleszterin 14,064 mg; hozzáadott cukor 2,797 g;	Mexikói sertés ragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)
A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 1319,1 kJ, energia 315,576 kcal; fehérje 15,312 g; szénhidrát 34,241 g; zsir 12,873 g; telített zsírsav 6,36 g; élelmi rost 8,433 g; só 1,509 g; koleszterin 30,2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 1319,1 kJ, energia 315,576 kcal; fehérje 15,312 g; szénhidrát 34,241 g; zsir 12,873 g; telített zsírsav 6,36 g; élelmi rost 8,433 g; só 1,509 g; koleszterin 30,2 mg;	Delma margarin (7;) Molnárika (1;3;6;7;) energia 918,743 kJ, energia 219,795 kcal; fehérje 5,749 g; szénhidrát 29,828 g; zsir 8,493 g; telített zsírsav 3,007 g; élelmi rost 1,562 g; só 0,718 g; koleszterin 32,975 mg; hozzáadott cukor 2,398 g;	Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1159,79 kJ, energia 287,296 kcal; fehérje 10,32 g; szénhidrát 36,95 g; zsir 10,8 g; telített zsírsav 3,83 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,183 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,03 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Alma energia 1518,14 kJ, energia 363,188 kcal; fehérje 7,787 g; szénhidrát 35,544 g; zsir 20,715 g; telített zsírsav 9,866 g; élelmi rost 4,3 g; só 0,623 g; koleszterin 70 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk