

Étlap

normál

2022.09.05. - 2022.09.11.



Nyomtatás: 2022.09.05. 5:18
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.05

Gyümölcs tea
Baromfipárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Lencsegulyás
Metélt főtt tészta
Dejós szórás
Alma

Eidami sajt
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Kedd

09.06

Forralt tej
Natúr vajkrém
Kenyer félbarna szeletelt
Paradicsom

Rántott leves
Zsemlekocta
Fokhagymás sertéssült
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Gépsonka
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Szerda

09.07

Forralt tej
Mogyorókrém
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros zellerleves
Csirkemáj rizottó
Reszelt sajt

Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Csütörtök

09.08

Kakaó
Foszlós kalács

Reszeltésztales
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Harcapástétom
zöldfűszeres 130g
Kenyer félbarna szeletelt
Rágórépa

Péntek

09.09

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Brokkolikrémleves
Piritott olajosmag levesbetét
Mézes-mustáros csirkeragu
Bulgur

Kockasajt
Kifli



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)

2022.09.05. - 2022.09.11.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.05	Kedd 09.06	Szerda 09.07	Csütörtök 09.08	Péntek 09.09
A	Gyümölcs tea (12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1213,86 kJ; energia 290,4 kcal; fehérje 11,066 g; szénhidrát 40,627 g; zsír 9,023 g; telített zsírsav 2,221 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,327 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Paradicsom energia 1666,22 kJ; energia 398,551 kcal; fehérje 14,71 g; szénhidrát 49,01 g; zsír 15,76 g; telített zsírsav 7,65 g; élelmi rost 3,979 g; só 1,674 g; koleszterin 44,9 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1162,48 kJ; energia 278,041 kcal; fehérje 13,06 g; szénhidrát 47,21 g; zsír 3,7 g; telített zsírsav 1,838 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,009 g; koleszterin 10,4 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kálács (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 0,996 g; koleszterin 58,7 mg; hozzáadott cukor 11,888 g;	Citromos tea (1;12;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Paradicsom energia 1203,12 kJ; energia 287,623 kcal; fehérje 10,417 g; szénhidrát 42,008 g; zsír 8,307 g; telített zsírsav 2,219 g; élelmi rost 6,676 g; só 1,137 g; koleszterin 115,368 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A	Lencsegyúvás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Alma energia 3734,86 kJ; energia 893,508 kcal; fehérje 32,102 g; szénhidrát 126,792 g; zsír 27,804 g; telített zsírsav 5,014 g; élelmi rost 15,981 g; só 1,726 g; koleszterin 42,42 mg; hozzáadott cukor 20,979 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemlekocka (1;6;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 2956,93 kJ; energia 707,406 kcal; fehérje 32,764 g; szénhidrát 75,477 g; zsír 30,006 g; telített zsírsav 6,794 g; élelmi rost 14,16 g; só 3,428 g; koleszterin 73,2 mg; hozzáadott cukor 2,098 g;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;) energia 2413,38 kJ; energia 577,367 kcal; fehérje 31,496 g; szénhidrát 67,486 g; zsír 19,632 g; telített zsírsav 6,186 g; élelmi rost 6,992 g; só 2,187 g; koleszterin 498,08 mg; hozzáadott cukor 0,009 g;	Reszeltélesztaleves (1;3;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 3309,79 kJ; energia 791,822 kcal; fehérje 28,489 g; szénhidrát 106,194 g; zsír 27,205 g; telített zsírsav 6,532 g; élelmi rost 16,689 g; só 4,258 g; koleszterin 72,73 mg; cukor 0,053 g; hozzáadott cukor 11,204 g;	BrokkoliréMLEves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Bulgur (1;) energia 3022,31 kJ; energia 723,038 kcal; fehérje 31,782 g; szénhidrát 80,472 g; zsír 32,158 g; telített zsírsav 7,155 g; élelmi rost 12,835 g; só 2,735 g; koleszterin 74,25 mg; hozzáadott cukor 3,402 g;
uzsonna / A	Eidami sajt (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1173,48 kJ; energia 280,736 kcal; fehérje 13,08 g; szénhidrát 29,95 g; zsír 11,92 g; telített zsírsav 6,153 g; élelmi rost 2,106 g; só 1,49 g; koleszterin 21,5 mg;	Gépsonka (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1088,85 kJ; energia 260,491 kcal; fehérje 13,8 g; szénhidrát 36,77 g; zsír 6,33 g; telített zsírsav 1,889 g; élelmi rost 3,43 g; só 1,834 g; koleszterin 25,7 mg;	Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika energia 851,106 kJ; energia 203,617 kcal; fehérje 9,721 g; szénhidrát 26,947 g; zsír 6,285 g; telített zsírsav 2,277 g; élelmi rost 6,585 g; só 1,062 g; koleszterin 7,186 mg;	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1100,97 kJ; energia 263,171 kcal; fehérje 11,208 g; szénhidrát 40,105 g; zsír 6,066 g; telített zsírsav 1,705 g; élelmi rost 4,576 g; só 1,528 g; koleszterin 12,825 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 707,72 kJ; energia 169,311 kcal; fehérje 7,473 g; szénhidrát 29,55 g; zsír 2,235 g; telített zsírsav 1,147 g; élelmi rost 1,515 g; só 0,95 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,403 g;

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