

Étlap

normál

2022.09.26. - 2022.10.02.



Nyomtatás: 2022.09.22. 5:29

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.26

Forralt tej
Fatörzs kifli

Babgulyás
Tejbedara
Fahéjszórás
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi sonkakrém
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

09.27

Citromos tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Reszelttészta leves
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Burgonyás brokkolífőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Szerda

09.28

Kakaó
Delma margarin
Zsemle

Póréhagymás burgonyaleves
Barbecue csirkeragu
Párolt rizs

Baromfipárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

09.29

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Rántott leves
Zsemle kocka
Sült sertésvirsli
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Soproni felvágott
Delma margarin
Zsemle

Péntek

09.30

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves tésztával
Pusztapörkölt sertéshúsból
Káposztasaláta
édesítőszerrel

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)

2022.09.26. - 2022.10.02.

Ékezés / Menü	Hétfő 09.26	Kedd 09.27	Szerda 09.28	Csütörtök 09.29	Péntek 09.30
tízórai / A	Forrált tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) energia 1188,8 kJ, energia 284,35 kcal, fehérje 12,389 g, szénhidrát 40,388 g, zsír 7,993 g, telített zsírsav 3,684 g, élelmi rost 1,562 g, só 0,267 g, koleszterin 43,175 mg, hozzáadott cukor 2,398 g;	Citromos tea (1;12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1487,86 kJ, energia 355,946 kcal, fehérje 15,453 g, szénhidrát 44,496 g, zsír 12,655 g, telített zsírsav 6,519 g, élelmi rost 3,648 g, só 2,228 g, koleszterin 30,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1250,77 kJ, energia 299,166 kcal, fehérje 11,956 g, szénhidrát 46,301 g, zsír 7,197 g, telített zsírsav 2,908 g, élelmi rost 2,119 g, só 1,153 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 6,993 g;	Forrált tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1663,33 kJ, energia 397,858 kcal, fehérje 14,77 g, szénhidrát 48,71 g, zsír 15,79 g, telített zsírsav 7,638 g, élelmi rost 4,021 g, só 1,672 g, koleszterin 44,9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (9;10;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 1209,62 kJ, energia 289,385 kcal, fehérje 11,26 g, szénhidrát 40,061 g, zsír 9,165 g, telített zsírsav 3,851 g, élelmi rost 7,842 g, só 1,504 g, koleszterin 67,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 3801,84 kJ, energia 907,718 kcal, fehérje 37,132 g, szénhidrát 138,921 g, zsír 22,294 g, telített zsírsav 7,268 g, élelmi rost 21,625 g, só 2,177 g, koleszterin 44,038 mg, hozzáadott cukor 36,464 g;	Reszelttészta leves (1;3;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 3034,82 kJ, energia 726,028 kcal, fehérje 30,975 g, szénhidrát 71,668 g, zsír 34,523 g, telített zsírsav 8,972 g, élelmi rost 16,146 g, só 3,11 g, koleszterin 58,576 mg, hozzáadott cukor 1,414 g;	Póréhagymás burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Barbecue csirkeragu (8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 2851,7 kJ, energia 682,231 kcal, fehérje 28,28 g, szénhidrát 94,376 g, zsír 20,899 g, telített zsírsav 4,893 g, élelmi rost 5,461 g, só 2,577 g, koleszterin 74,43 mg, hozzáadott cukor 2,797 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) energia 2290,48 kJ, energia 547,949 kcal, fehérje 22,363 g, szénhidrát 80,536 g, zsír 14,711 g, telített zsírsav 1,903 g, élelmi rost 16,371 g, só 3,896 g, koleszterin 2,184 mg, hozzáadott cukor 2,797 g;	Csontleves tésztaival (1;3;6;9;10;12;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) energia 2173,32 kJ, energia 519,96 kcal, fehérje 18,189 g, szénhidrát 64,386 g, zsír 20,278 g, telített zsírsav 6,073 g, élelmi rost 10,577 g, só 1,534 g, koleszterin 40,6 mg, hozzáadott cukor 0,018 g;
uzsonna / A	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 966,033 kJ, energia 235,892 kcal, fehérje 12,035 g, szénhidrát 39,515 g, zsír 3,148 g, telített zsírsav 1,175 g, élelmi rost 4,35 g, só 1,916 g, koleszterin 17,535 mg, hozzáadott cukor 0,059 g;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Kígyóborka (12;) energia 842,945 kJ, energia 201,666 kcal, fehérje 6,942 g, szénhidrát 33,371 g, zsír 4,383 g, telített zsírsav 1,002 g, élelmi rost 8,121 g, só 0,789 g, koleszterin 0,2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1133,35 kJ, energia 270,978 kcal, fehérje 11,288 g, szénhidrát 35,357 g, zsír 9,081 g, telített zsírsav 2,242 g, élelmi rost 8,652 g, só 1,375 g, koleszterin 22,7 mg;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 905,73 kJ, energia 216,675 kcal, fehérje 8,12 g, szénhidrát 28,58 g, zsír 7,65 g, telített zsírsav 2,489 g, élelmi rost 1,515 g, só 1,447 g, koleszterin 19,6 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 - Ráktétél; 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