

Étlap

normál

2022.09.19. - 2022.09.25.



Nyomtatás: 2022.09.15. 5:27

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.19

Citromos tea
Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Legényfogóleves
sertéshúsból
Darás metélt
Barack lekvár
Kenyér félbarna szeletelt

Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt
Lilahagyma

Kedd

09.20

Forralt tej
Sajtos kifli

Kukoricagaluska leves
Sertésvagdalt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Tojáskrém
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Szerda

09.21

Gyümölcs tea
Tejfölös túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Mexikói sertés ragu
Párolt rizs

Trappista sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Csütörtök

09.22

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldséges tarhonyaleves
Natúr sertésszelet
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Paradicsomos
harcsapástétom 130 g
Eurofood
Kenyér burgonyás szeletelt

Péntek

09.23

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Paradicsomleves
Pirított csirkemáj
Főtt burgonya
Mongolsaláta
édesítőszerrel

Sajtos pogácsa



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Étlap (allergén, élettani érték)

(Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Felső) (Iskola)

2022.09.19. - 2022.09.25.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.19	Kedd 09.20	Szerda 09.21	Csütörtök 09.22	Péntek 09.23
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delima margarin (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 1098,9 kJ, energia 262,895 kcal, fehérje 10,303 g, szénhidrát 31,862 g, zsír 10,269 g, telített zsírsav 3,207 g, élelmi rost 5,943 g, só 1,405 g, koleszterin 22,7 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 1015,89 kJ, energia 242,975 kcal, fehérje 13,239 g, szénhidrát 33,837 g, zsír 5,953 g, telített zsírsav 3,325 g, élelmi rost 1,227 g, só 1,133 g, koleszterin 19,9 mg.	Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 873,919 kJ, energia 209,075 kcal, fehérje 8,633 g, szénhidrát 32,92 g, zsír 4,619 g, telített zsírsav 2,071 g, élelmi rost 5,753 g, só 0,922 g, koleszterin 10,416 mg, hozzáadott cukor 7,012 g.	Forralt tej (7;) Virágméz Delima margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1571,64 kJ, energia 375,928 kcal, fehérje 13,9 g, szénhidrát 63,45 g, zsír 7,2 g, telített zsírsav 2,788 g, élelmi rost 3,43 g, só 1,769 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 16,2 g.	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1311,85 kJ, energia 313,628 kcal, fehérje 8,005 g, szénhidrát 43,667 g, zsír 11,438 g, telített zsírsav 6,993 g, élelmi rost 9,14 g, só 1,243 g, koleszterin 38,4 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A	Legényfőgöleves sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 3747,48 kJ, energia 896,525 kcal, fehérje 28,654 g, szénhidrát 129,458 g, zsír 28,766 g, telített zsírsav 7,095 g, élelmi rost 9,974 g, só 2,957 g, koleszterin 110,79 mg, hozzáadott cukor 16,29 g.	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 3486,28 kJ, energia 834,042 kcal, fehérje 31,268 g, szénhidrát 103,096 g, zsír 32,328 g, telített zsírsav 7,178 g, élelmi rost 19,52 g, só 4,129 g, koleszterin 96,49 mg, cukor 0,053 g, hozzáadott cukor 0,015 g.	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Levesgyöngy (1;) Mexikói sertés ragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3389,86 kJ, energia 810,979 kcal, fehérje 25,438 g, szénhidrát 94,913 g, zsír 36,114 g, telített zsírsav 9,822 g, élelmi rost 9,222 g, só 2,608 g, koleszterin 57,24 mg, hozzáadott cukor 0,699 g.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;) Alma energia 3161,55 kJ, energia 756,364 kcal, fehérje 34,41 g, szénhidrát 88,897 g, zsír 28,317 g, telített zsírsav 6,437 g, élelmi rost 19,376 g, só 3,015 g, koleszterin 69,75 mg, hozzáadott cukor 2,806 g.	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Mongolsalata édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2516,28 kJ, energia 601,989 kcal, fehérje 26,83 g, szénhidrát 90,477 g, zsír 14,008 g, telített zsírsav 2,468 g, élelmi rost 8,36 g, só 4,745 g, koleszterin 466,2 mg, hozzáadott cukor 19,56 g.
uzsonna / A	Natúr vajkrém (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) Lilahagyma (12;) energia 1282,67 kJ, energia 306,855 kcal, fehérje 7,97 g, szénhidrát 39,7 g, zsír 12,73 g, telített zsírsav 6,01 g, élelmi rost 4,345 g, só 1,411 g, koleszterin 34,5 mg.	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1151,55 kJ, energia 275,122 kcal, fehérje 10,582 g, szénhidrát 38,911 g, zsír 8,129 g, telített zsírsav 2,386 g, élelmi rost 4,309 g, só 1,901 g, koleszterin 115,368 mg.	Trappista sajt (7;) Delima margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) Paradicsom energia 1366,21 kJ, energia 331,627 kcal, fehérje 15,63 g, szénhidrát 38,33 g, zsír 12,69 g, telített zsírsav 6,531 g, élelmi rost 3,979 g, só 2,232 g, koleszterin 30,2 mg.	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyer burgonyás szeleteit (1;5;6;7;8;11;) energia 1178,42 kJ, energia 281,82 kcal, fehérje 10,237 g, szénhidrát 36,645 g, zsír 10,335 g, telített zsírsav 1,37 g, élelmi rost 2,8 g, só 1,627 g, cukor 0,06 g.	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1343,64 kJ, energia 321,44 kcal, fehérje 7,307 g, szénhidrát 27,144 g, zsír 20,235 g, telített zsírsav 9,866 g, élelmi rost 1,54 g, só 0,611 g, koleszterin 70 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Hatalak; 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 - Puhatestűek