

Étlap

normál

2022.10.03. - 2022.10.09.



Nyomtatás: 2022.09.29. 14:08

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.03

Forralt tej
Delma margarin
Kifli

Magyaros karfiol leves
Vidróczki aprópecsenye
Főtt burgonya

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Kedd

10.04

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Kenyer félbarna szeletelt

Zöldségleves
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Tejfölös zöldbabfőzelék

Sajtkrém natúr
Kenyer félbarna szeletelt
Lilahagyma

Szerda

10.05

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka

Kolbászkrem
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Csütörtök

10.06

Citromos tea
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Eresztett tojás leves
Sertés paprikás
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Rágórépa

Péntek

10.07

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Karalábéleves
Rántott sertésborda
Párolt rizs
Junior saláta
édesítőszerrel

Magos rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Ékezés / Menü	Hétfő 10.03	Kedd 10.04	Szerda 10.05	Csütörtök 10.06	Péntek 10.07
tízórai / A	Forralt tej (7.) Delma margarin (7.) Kifli (1,6;7.) energia 1112,37 kJ, energia 266,055 kcal, fehérje 11,66 g, szénhidrát 39,14 g, zsír 6,65 g, telített zsírsav 2,703 g, élelmi rost 1,515 g, só 1,152 g, koleszterin 10,6 mg.	Gyümölcs tea (12.) Tojáskrém (3;7;8;10;12.) Kenyér félbarna szeletelt (1,6;7.) energia 1232,05 kJ, energia 294,544 kcal, fehérje 10,38 g, szénhidrát 44,381 g, zsír 8,071 g, telített zsírsav 2,365 g, élelmi rost 3,499 g, só 1,853 g, koleszterin 115,368 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Kakaó (1;5;6;7;8.) Foszlós kalács (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.) Barack lekvár (12.) Delma margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11.) energia 1347,29 kJ, energia 322,301 kcal, fehérje 7,473 g, szénhidrát 61,686 g, zsír 4,785 g, telített zsírsav 1,16 g, élelmi rost 5,098 g, só 0,931 g, koleszterin 0,2 mg, hozzáadott cukor 23,283 g.	Gyümölcs tea (12.) Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11.) energia 1174,27 kJ, energia 280,912 kcal, fehérje 11,099 g, szénhidrát 43,851 g, zsír 6,683 g, telített zsírsav 2,415 g, élelmi rost 4,609 g, só 1,321 g, koleszterin 7,186 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12.) energia 2459,07 kJ, energia 588,301 kcal, fehérje 27,104 g, szénhidrát 66,84 g, zsír 22,802 g, telített zsírsav 6,417 g, élelmi rost 10,664 g, só 3,004 g, koleszterin 76 mg, hozzáadott cukor 0,012 g.	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13.) energia 2659,58 kJ, energia 636,267 kcal, fehérje 24,36 g, szénhidrát 43,803 g, zsír 39,873 g, telített zsírsav 10,984 g, élelmi rost 6,844 g, só 2,282 g, koleszterin 69,12 mg, hozzáadott cukor 2,797 g.	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13.) Káposztás kocka (1;3;10;)	Eresztett tojás leves (1;3;10;12.)	Karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13.)
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11.) Zöldpaprika energia 1220,77 kJ, energia 292,033 kcal, fehérje 12,27 g, szénhidrát 36,05 g, zsír 10,82 g, telített zsírsav 3,344 g, élelmi rost 4,931 g, só 1,67 g, koleszterin 22,7 mg.	Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12.) Teffőls zöldbabfőzelék (1;7;9;12.) energia 2784,9 kJ, energia 666,248 kcal, fehérje 23,534 g, szénhidrát 89,563 g, zsír 22,96 g, telített zsírsav 4,517 g, élelmi rost 9,647 g, só 1,21 g, koleszterin 62,82 mg, hozzáadott cukor 5,594 g.	Kolbászkrém (6;7;9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11.) Kígyóborka (12.) energia 2784,9 kJ, energia 666,248 kcal, fehérje 23,534 g, szénhidrát 89,563 g, zsír 22,96 g, telített zsírsav 4,517 g, élelmi rost 9,647 g, só 1,21 g, koleszterin 62,82 mg, hozzáadott cukor 5,594 g.	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) Rágórépa (12.) energia 3637,97 kJ, energia 918,176 kcal, fehérje 30,523 g, szénhidrát 89,565 g, zsír 49,961 g, telített zsírsav 12,516 g, élelmi rost 15,717 g, só 2,342 g, koleszterin 143,97 mg.	Rántott sertésborda (1;3;5;7;8.) Párolt rizs (10;12.) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12.) energia 3926,66 kJ, energia 939,398 kcal, fehérje 31,617 g, szénhidrát 102,63 g, zsír 44,179 g, telített zsírsav 7,118 g, élelmi rost 5,241 g, só 3,52 g, koleszterin 109,459 mg.
	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12.) energia 2459,07 kJ, energia 588,301 kcal, fehérje 27,104 g, szénhidrát 66,84 g, zsír 22,802 g, telített zsírsav 6,417 g, élelmi rost 10,664 g, só 3,004 g, koleszterin 76 mg, hozzáadott cukor 0,012 g.	Kócska (1;3;10;)	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) Rágórépa (12.) energia 1366,91 kJ, energia 326,995 kcal, fehérje 9,87 g, szénhidrát 35,518 g, zsír 15,989 g, telített zsírsav 5,161 g, élelmi rost 4,619 g, só 1,425 g, koleszterin 20,92 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11.) energia 715,402 kJ, energia 171,15 kcal, fehérje 5,999 g, szénhidrát 21,524 g, zsír 6,694 g, telített zsírsav 0,874 g, élelmi rost 2,981 g, só 0,44 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek