

Étlap

normál

2022.10.10. - 2022.10.16.



Nyomtatás: 2022.10.06. 6:18

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.10

Forralt tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluskaleves
Piskóta kocka
Csoki öntet

Harcapástétom
zöldfűszeres 130g
Zsemle
Lilahagyma

Kedd

10.11

Tejeskávés
Sajtos kifli

Alföldi leves
Sült baromfivirslis
Szárazbab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Szezámós sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Szerda

10.12

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Burgonyás kenyér

Paradicsomleves
Budapest szárnyasragu
Párolt rizs

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Csütörtök

10.13

Forralt tej
kakaós kalács

Magyaros burgonyaleves
Sertésvagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Padlizsánkrém
Kenyer félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Péntek

10.14

Citromos tea
Póréhagymás párizsikrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Gyümölcsleves
Tarhonyás hús
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Kakaós csiga

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2022.10.10. - 2022.10.16.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.10	Kedd 10.11	Szerda 10.12	Csütörtök 10.13	Péntek 10.14
tízórai / A	Forralt tej (7.) Natur vajkrém (7.) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1635,23 kJ, energia 391,12 kcal, fehérje 14,62 g, szénhidrát 46,13 g, zsír 16,26 g, telített zsírsav 7,638 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,066 g, koleszterin 44,9 mg;	Tejleskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 1168,17 kJ, energia 279,406 kcal, fehérje 13,36 g, szénhidrát 42,612 g, zsír 6,028 g, telített zsírsav 3,339 g, élelmi rost 1,423 g, só 1,137 g, koleszterin 19,9 mg, hozzáadott cukor 6,993 g;	Gyümölcs tea (12.) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) energia 1479,92 kJ, energia 354,051 kcal, fehérje 16,045 g, szénhidrát 42,425 g, zsír 13,117 g, telített zsírsav 6,449 g, élelmi rost 2,8 g, só 2,211 g, koleszterin 30,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g;	Forralt tej (7.) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) energia 1585,33 kJ, energia 379,205 kcal, fehérje 15,053 g, szénhidrát 56,001 g, zsír 10,361 g, telített zsírsav 4,659 g, élelmi rost 2,31 g, só 0,995 g, koleszterin 58,7 mg, hozzáadott cukor 4,895 g;	Citromos tea (1;12;) Póréhagymás párizsikrém (7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1316,9 kJ, energia 321,454 kcal, fehérje 9,64 g, szénhidrát 43,824 g, zsír 11,662 g, telített zsírsav 3,869 g, élelmi rost 5,271 g, só 1,488 g, koleszterin 2,755 mg, cukor 0,02 g, hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A	Húsгалuskaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Piskóta kocka (1;3;) Csoki öntet (1;3;5;6;7;8;12;) energia 1515,99 kJ, energia 362,629 kcal, fehérje 13,761 g, szénhidrát 38,895 g, zsír 16,565 g, telített zsírsav 5,488 g, élelmi rost 5,006 g, só 0,849 g, koleszterin 61,962 mg, hozzáadott cukor 15,734 g;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sült baromfivirsl (6;7;9;10;) Szárzabb főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 3380,58 kJ, energia 808,733 kcal, fehérje 36,952 g, szénhidrát 96,035 g, zsír 30,293 g, telített zsírsav 7,375 g, élelmi rost 24,152 g, só 3,745 g, koleszterin 69,3 mg, hozzáadott cukor 1,119 g;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;) Budapest szárnyasragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3159,66 kJ, energia 755,902 kcal, fehérje 30,311 g, szénhidrát 112,289 g, zsír 20,126 g, telített zsírsav 3,259 g, élelmi rost 5,514 g, só 3,119 g, koleszterin 197,4 mg, hozzáadott cukor 19,58 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 3665,47 kJ, energia 881,674 kcal, fehérje 30,527 g, szénhidrát 113,761 g, zsír 33,144 g, telített zsírsav 8,939 g, élelmi rost 13,705 g, só 4,103 g, koleszterin 96,61 mg, cukor 0,053 g, hozzáadott cukor 2,098 g;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) energia 3122,05 kJ, energia 724,722 kcal, fehérje 24,235 g, szénhidrát 87,796 g, zsír 29,676 g, telített zsírsav 9,553 g, élelmi rost 7,292 g, só 1,496 g, koleszterin 64,4 mg, hozzáadott cukor 9,79 g;
uzsonna / A	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Zsemle (1;6;) Lilahagyma (12;) energia 910,438 kJ, energia 217,804 kcal, fehérje 9,128 g, szénhidrát 32,245 g, zsír 5,666 g, telített zsírsav 1,592 g, élelmi rost 2,496 g, só 0,859 g, koleszterin 12,825 mg;	Szezámós sajtkrém (1;6;7;10;11;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1195,45 kJ, energia 285,975 kcal, fehérje 12,605 g, szénhidrát 37,991 g, zsír 9,14 g, telített zsírsav 3,724 g, élelmi rost 5,08 g, só 1,477 g, koleszterin 16,038 mg;	Gépsonka (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 658,899 kJ, energia 205,48 kcal, fehérje 12,28 g, szénhidrát 24,436 g, zsír 6,404 g, telített zsírsav 1,752 g, élelmi rost 5,725 g, só 0,989 g, koleszterin 25,7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyer felbarna szeletek (1;6;7;) Jégcsapretek energia 1050,55 kJ, energia 251,327 kcal, fehérje 7,596 g, szénhidrát 38,648 g, zsír 7,294 g, telített zsírsav 1,057 g, élelmi rost 3,768 g, só 2,116 g, koleszterin 6,664 mg;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) energia 858,396 kJ, energia 205,36 kcal, fehérje 2,113 g, szénhidrát 28,522 g, zsír 9,093 g, telített zsírsav 2,415 g, élelmi rost 0,633 g, só 0,307 g, koleszterin 11,345 mg, hozzáadott cukor 17,463 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktőlék; 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