

Étlap

normál

2022.10.24. - 2022.10.30.



Nyomtatás: 2022.10.20. 13:11

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.24

Forralt tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Sertésraguleves galuskával
Darás metélt
Barack lekvár

Trappista sajt
Delma margarin
Zsemle

Kedd

10.25

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Lebbencsleves
Sült baromfivirsli
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Eurofood baromfikrém
csirkemájjal
Delma margarin
Zsemle
Lilahagyma

Szerda

10.26

Tejeskávé
Foszlós kalács

Zellerkrémleves
Kenyérkocka levesbetét
Csikóstokány
Főtt burgonya

Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Csütörtök

10.27

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű zsemle

Vajasgaluska leves
Székelykáposzta
sertéshúsos
Kenyér félbarna szeletelt

Harcapástétom
zöldfűszeres 130g
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

10.28

Gyümölcs tea
Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Eresztett tojás leves
Sült csirkecomb filé
Párolt rizs
Junior saláta
édesítőszerrel

Pizzás tekercs 50g



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)

2022.10.24. - 2022.10.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.24	Kedd 10.25	Szerda 10.26	Csütörtök 10.27	Péntek 10.28
tízórai / A	<p>Forrált tej (7:)</p> <p>Natúr vajkrém (7:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11:)</p> <p>Kígyóborka (12:)</p> <p>energia 1649,97 kJ, energia 394,648 kcal; fehérje 14,92 g; szénhidrát 46,64 g; zsír 16,29 g; telített zsírsav 3,086 g; élelmi rost 4,619 g; só 1,096 g; koleszterin 44,9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12:)</p> <p>Körözött (7;8;10;12:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11:)</p> <p>energia 1250,55 kJ, energia 299,162 kcal; fehérje 10,996 g; szénhidrát 43,797 g; zsír 8,703 g; telített zsírsav 3,086 g; élelmi rost 4,563 g; só 1,19 g; koleszterin 8,624 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;</p>	<p>Tejeskávé (1;5;7:)</p> <p>Foszlós kalács (1;3;6;7:)</p> <p>energia 1737,61 kJ, energia 415,636 kcal; fehérje 15,174 g; szénhidrát 64,776 g; zsír 10,435 g; telített zsírsav 4,673 g; élelmi rost 2,506 g; só 0,999 g; koleszterin 58,7 mg; hozzáadott cukor 11,888 g;</p>	<p>Citromos tea (1;12:)</p> <p>Sajtkrém natúr (7:)</p> <p>Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7:)</p> <p>energia 982,765 kJ, energia 235,111 kcal; fehérje 6,303 g; szénhidrát 32,572 g; zsír 8,659 g; telített zsírsav 5,258 g; élelmi rost 5,943 g; só 0,93 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;</p>	<p>Gyümölcs tea (12:)</p> <p>Sertéspárizsi KOMÉTA</p> <p>Delma margarin (7:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11:)</p> <p>Rágórépa (12:)</p> <p>energia 1318,37 kJ, energia 325,057 kcal; fehérje 10,748 g; szénhidrát 44,1 g; zsír 11,422 g; telített zsírsav 3,851 g; élelmi rost 5,15 g; só 1,648 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,03 g; hozzáadott cukor 6,993 g;</p>
ebéd / A	<p>Sertésraguleves galuskával (1;3;9;10;12:)</p> <p>Darás metélt (1;3:)</p> <p>Barack lekvár (12:)</p> <p>Alma</p> <p>energia 3491,42 kJ, energia 835,267 kcal; fehérje 23,759 g; szénhidrát 115,644 g; zsír 30,268 g; telített zsírsav 5,96 g; élelmi rost 8,421 g; só 1,659 g; koleszterin 38,955 mg; hozzáadott cukor 21,73 g;</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13:)</p> <p>Sült baromfivirsl (6;7;9;10:)</p> <p>Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11:)</p> <p>Alma</p> <p>energia 3889,53 kJ, energia 930,493 kcal; fehérje 41,578 g; szénhidrát 119,743 g; zsír 30,75 g; telített zsírsav 6,761 g; élelmi rost 19,506 g; só 3,154 g; koleszterin 65,025 mg; hozzáadott cukor 1,399 g;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13:)</p> <p>Kenyerkocka levesbetét (1;6;7:)</p> <p>Csikostokány (1;7;9;10;12:)</p> <p>Főtt burgonya (12:)</p> <p>energia 2814,07 kJ, energia 673,229 kcal; fehérje 30,897 g; szénhidrát 80,817 g; zsír 24,175 g; telített zsírsav 7,56 g; élelmi rost 11,613 g; só 3,328 g; koleszterin 91,815 mg;</p>	<p>Vajagalluska leves (1;3;7;9;10;12:)</p> <p>Székelykáposzta sertéshúsos (1;6;7;9;10;12:)</p> <p>Kenyer félbarna szeletet (1;6;7:)</p> <p>energia 2596,33 kJ, energia 621,123 kcal; fehérje 22,972 g; szénhidrát 66,123 g; zsír 28,897 g; telített zsírsav 8,92 g; élelmi rost 9,875 g; só 4,22 g; koleszterin 73,949 mg; hozzáadott cukor 0,015 g;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12:)</p> <p>Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12:)</p> <p>Párolt rizs (10;12:)</p> <p>Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12:)</p> <p>energia 2820,69 kJ, energia 674,806 kcal; fehérje 30,749 g; szénhidrát 74,93 g; zsír 27,689 g; telített zsírsav 4,361 g; élelmi rost 2,644 g; só 2,475 g; koleszterin 147,75 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Trappista sajt (7:)</p> <p>Delma margarin (7:)</p> <p>Zsemle (1;6:)</p> <p>energia 1172,98 kJ, energia 280,616 kcal; fehérje 13,17 g; szénhidrát 29,02 g; zsír 12,28 g; telített zsírsav 6,434 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,615 g; koleszterin 30,2 mg;</p>	<p>Eurofood baromfikrém csirkemájjal</p> <p>Delma margarin (7:)</p> <p>Zsemle (1;6:)</p> <p>Lilahagyma (12:)</p> <p>energia 756,282 kJ, energia 180,929 kcal; fehérje 5,22 g; szénhidrát 31,03 g; zsír 3,88 g; telített zsírsav 1,075 g; élelmi rost 2,43 g; só 1,284 g; koleszterin 0,2 mg;</p>	<p>Kockasajt (7:)</p> <p>Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11:)</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>energia 914,528 kJ, energia 218,768 kcal; fehérje 10,203 g; szénhidrát 36,88 g; zsír 3,235 g; telített zsírsav 1,232 g; élelmi rost 4,931 g; só 0,983 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,403 g;</p>	<p>Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9:)</p> <p>Kenyer félbarna szeletet (1;6;7:)</p> <p>Kígyóborka (12:)</p> <p>energia 1013,01 kJ, energia 242,344 kcal; fehérje 10,55 g; szénhidrát 38,166 g; zsír 5,135 g; telített zsírsav 1,432 g; élelmi rost 3,764 g; só 1,463 g; koleszterin 10,688 mg;</p>	<p>Pizzás tekercs 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12:)</p> <p>energia 0 kJ, energia 0 kcal; fehérje 0 g; zsír 0 g; telített zsírsav 0 g; élelmi rost 0 g; só 0 g; koleszterin 0 mg;</p>

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktelék; 3 - Tej; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek