

# Étlap

normál

2023.01.16. - 2023.01.22.



Nyomtatás: 2023.01.12. 5:20

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.16

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tárkonyos halgaluskaleves  
Metélt főtt tészta  
Dejós szórás  
Alma

Körözött  
Kifli  
Lilahagyma

#### Kedd

01.17

Citromos tea  
Eidami sajt  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

Eresztett tojás leves  
Sült sertésvirsli  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Házi sonkakrém  
Zsemle  
Jégcsapretek

#### Szerda

01.18

Kakaó  
kuglóf

Zöldborsóleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag

Baromfipárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

#### Csütörtök

01.19

Gyümölcs tea  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Daragaluska leves  
Csirke nuggets, tepsiben  
sütve  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtkrém natúr  
Zsemle  
Zöldpaprika

#### Péntek

01.20

Citromos tea  
Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Fahéjas szilvaleves  
Sertés húsrizottó  
Reszelt sajt

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. - Alsós ) (Iskola)

2023.01.16. - 2023.01.22.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.16	Kedd 01.17	Szerda 01.18	Csütörtök 01.19	Péntek 01.20
<b>tízórai / A</b>	Forrált tej (7); Vajkrém ízesített (7); Tejles kiörlesű 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 7,538 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,066 g; koleszterin 44,9 mg;	Citromos tea (1;12); Eidami sajt (7); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Zöldpaprika energia 1488,36 kJ; energia 356,066 kcal; fehérje 15,363 g; szénhidrát 45,426 g; zsír 12,295 g; telített zsírsav 6,236 g; élelmi rost 4,239 g; só 2,102 g; koleszterin 21,5 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8); kuglóf (1;3;6;7);  energia 1573,83 kJ; energia 376,441 kcal; fehérje 14,108 g; szénhidrát 58,381 g; zsír 9,418 g; telített zsírsav 4,746 g; élelmi rost 4,037 g; só 0,3 g; koleszterin 47,15 mg; hozzáadott cukor 13,986 g;	Gyümölcs tea (12); Barack lekvár (12); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7);  energia 1343,01 kJ; energia 321,285 kcal; fehérje 7,148 g; szénhidrát 63,15 g; zsír 4,202 g; telített zsírsav 1,16 g; élelmi rost 3,97 g; só 1,514 g; koleszterin 0,2 mg; hozzáadott cukor 23,263 g;	Citromos tea (1;12); Kenőmájás (9;10); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11); Kígyóborka (12);  energia 1292,85 kJ; energia 309,277 kcal; fehérje 12,263 g; szénhidrát 42,896 g; zsír 9,625 g; telített zsírsav 4,009 g; élelmi rost 4,837 g; só 1,652 g; koleszterin 67,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
<b>ebéd / A</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13); Metélt főtt tészta (1;3);  energia 3315,64 kJ; energia 793,218 kcal; fehérje 25,832 g; szénhidrát 114,676 g; zsír 24,667 g; telített zsírsav 4,101 g; élelmi rost 12,851 g; só 1,833 g; koleszterin 62,82 mg; hozzáadott cukor 20,979 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12);  energia 2438,24 kJ; energia 583,295 kcal; fehérje 15,401 g; szénhidrát 70,154 g; zsír 26,374 g; telített zsírsav 5 g; élelmi rost 9,975 g; só 3,974 g; koleszterin 86,25 mg; hozzáadott cukor 2,098 g;	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12);  energia 3113,53 kJ; energia 744,869 kcal; fehérje 24,323 g; szénhidrát 95,929 g; zsír 28,584 g; telített zsírsav 6,679 g; élelmi rost 8,745 g; só 3,258 g; koleszterin 70,75 mg; hozzáadott cukor 21,578 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12);  energia 4034,09 kJ; energia 965,071 kcal; fehérje 46,288 g; szénhidrát 115,438 g; zsír 34,697 g; telített zsírsav 6,573 g; élelmi rost 16,258 g; só 3,059 g; koleszterin 48,23 mg; hozzáadott cukor 1,399 g;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12);  energia 1292,85 kJ; energia 309,277 kcal; fehérje 12,263 g; szénhidrát 42,896 g; zsír 9,625 g; telített zsírsav 4,009 g; élelmi rost 4,837 g; só 1,652 g; koleszterin 67,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
<b>uzsonna / A</b>	Körözött (1;5;6;7;8;9;10); Kifli (1;6;7); Lilahagyma (12);  energia 1011,53 kJ; energia 241,994 kcal; fehérje 9,158 g; szénhidrát 32,504 g; zsír 8,226 g; telített zsírsav 4,01 g; élelmi rost 2,572 g; só 1,769 g; koleszterin 15,875 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12);  energia 833,67 kJ; energia 199,442 kcal; fehérje 11,092 g; szénhidrát 31,056 g; zsír 3,353 g; telített zsírsav 1,351 g; élelmi rost 1,654 g; só 1,444 g; koleszterin 22,45 mg; hozzáadott cukor 0,074 g;	Húsombóc (3;10;12);  energia 1301,64 kJ; energia 311,215 kcal; fehérje 12,866 g; szénhidrát 42,456 g; zsír 9,668 g; telített zsírsav 2,43 g; élelmi rost 5,77 g; só 1,63 g; koleszterin 22,7 mg;	Csirke nuggets, tepiben sütte (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13); Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11);  energia 4058,15 kJ; energia 970,848 kcal; fehérje 27,826 g; szénhidrát 119,6 g; zsír 41,535 g; telített zsírsav 13,456 g; élelmi rost 5,411 g; só 1,937 g; koleszterin 79,6 mg; hozzáadott cukor 27,972 g;	Sertéshúsrizottó (1;3;6;7;9;10;12;13);  energia 4058,15 kJ; energia 970,848 kcal; fehérje 27,826 g; szénhidrát 119,6 g; zsír 41,535 g; telített zsírsav 13,456 g; élelmi rost 5,411 g; só 1,937 g; koleszterin 79,6 mg; hozzáadott cukor 27,972 g;
	Pizzás tekercs 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12);  energia 1031,35 kJ; energia 246,733 kcal; fehérje 6,18 g; szénhidrát 30,64 g; zsír 10,92 g; telített zsírsav 7,039 g; élelmi rost 2,106 g; só 1,29 g; koleszterin 38,4 mg;	Delma margarin (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11); Rágórépa (12);  energia 1301,64 kJ; energia 311,215 kcal; fehérje 12,866 g; szénhidrát 42,456 g; zsír 9,668 g; telített zsírsav 2,43 g; élelmi rost 5,77 g; só 1,63 g; koleszterin 22,7 mg;	Zsemle (1;6); Zöldpaprika  energia 1031,35 kJ; energia 246,733 kcal; fehérje 6,18 g; szénhidrát 30,64 g; zsír 10,92 g; telített zsírsav 7,039 g; élelmi rost 2,106 g; só 1,29 g; koleszterin 38,4 mg;	Pizzás tekercs 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12);  energia 1031,35 kJ; energia 246,733 kcal; fehérje 6,18 g; szénhidrát 30,64 g; zsír 10,92 g; telített zsírsav 7,039 g; élelmi rost 2,106 g; só 1,29 g; koleszterin 38,4 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktelék; 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 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek