

# Étlap

normál

2023.02.06. - 2023.02.12.



Nyomtatás: 2023.02.01. 13:36

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

02.06

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Májgaluska leves  
Gránátos kocka  
Csemege uborka  
Alma

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

#### Kedd

02.07

Gyümölcs tea  
Snidlinges túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Brokkolikrémleves  
Csurgatott tészta  
Lecsős sertésragu  
Bulgur

Citromos tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

#### Szerda

02.08

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Zsemle  
Rágórépa

Lebbencsleves  
Sertésvagdalt  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Csütörtök

02.09

Kakaó  
Kifli

Reszelttészta leves  
Hentestokány  
Főtt burgonya

Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Péntek

02.10

Citromos tea  
Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű

Szőlőlé  
Zöldfűszeres sertésragu  
Párolt rizs

Vajkrém ízesített  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek



## 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)

2023.02.06. - 2023.02.12.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.06	Kedd 02.07	Szerda 02.08	Csütörtök 02.09	Péntek 02.10
<b>tízórai / A</b>	Vanília tej (1;7;) Foszlós kálács (1;3;6;7;) energia 1686,03 kJ, energia 403,296 kcal; fehérje 15,053 g; szénhidrát 61,996 g; zsír 10,361 g; telített zsír 4,659 g; élelmi rost 2,31 g; só 0,995 g; koleszterin 58,7 mg; hozzáadott cukor 10,89 g;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1057,06 kJ, energia 252,886 kcal; fehérje 9,942 g; szénhidrát 45,845 g; zsír 3,126 g; telített zsír 1,51 g; élelmi rost 3,544 g; só 1,792 g; koleszterin 5,25 mg; hozzáadott cukor 0,055 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1067,75 kJ, energia 255,281 kcal; fehérje 5,873 g; szénhidrát 38,476 g; zsír 8,295 g; telített zsír 5,331 g; élelmi rost 2,543 g; só 1,21 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Kakao (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 1115,11 kJ, energia 266,711 kcal; fehérje 11,796 g; szénhidrát 46,261 g; zsír 3,697 g; telített zsír 1,988 g; élelmi rost 2,119 g; só 1,054 g; koleszterin 10,4 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 792,651 kJ, energia 189,63 kcal; fehérje 8,236 g; szénhidrát 32,692 g; zsír 2,684 g; telített zsír 1,094 g; élelmi rost 5,943 g; só 0,718 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 7,396 g;
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka (10;12;) Alma energia 3119,19 kJ, energia 746,228 kcal; fehérje 24,399 g; szénhidrát 117,071 g; zsír 19,019 g; telített zsír 2,54 g; élelmi rost 14,617 g; só 4,365 g; koleszterin 207,375 mg;	Brokkolirémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3314,02 kJ, energia 792,827 kcal; fehérje 28,414 g; szénhidrát 82,731 g; zsír 40,362 g; telített zsír 10,951 g; élelmi rost 13,58 g; só 2,686 g; koleszterin 77,12 mg;	Lebencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3720,64 kJ, energia 890,075 kcal; fehérje 39,039 g; szénhidrát 119,963 g; zsír 27,48 g; telített zsír 6,92 g; élelmi rost 16,251 g; só 3,708 g; koleszterin 75,439 mg; cukor 0,053 g; hozzáadott cukor 2,797 g;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) energia 2257,8 kJ, energia 540,153 kcal; fehérje 21,4 g; szénhidrát 65,307 g; zsír 20,719 g; telített zsír 6,324 g; élelmi rost 9,544 g; só 2,978 g; koleszterin 50,33 mg; hozzáadott cukor 0,015 g;	Szőlőlé Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 2962,21 kJ, energia 708,67 kcal; fehérje 21,808 g; szénhidrát 84,81 g; zsír 30,205 g; telített zsír 8,47 g; élelmi rost 2,558 g; só 1,609 g; koleszterin 57,12 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 929,837 kJ, energia 222,451 kcal; fehérje 9,07 g; szénhidrát 24,376 g; zsír 9,734 g; telített zsír 3,087 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,338 g; koleszterin 22,7 mg;	Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóborka (12;) energia 1292,7 kJ, energia 309,24 kcal; fehérje 10,842 g; szénhidrát 36,096 g; zsír 13,327 g; telített zsír 3,871 g; élelmi rost 4,731 g; só 1,462 g; koleszterin 18,133 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1199,73 kJ, energia 287,017 kcal; fehérje 11,7 g; szénhidrát 36,83 g; zsír 10,17 g; telített zsír 3,344 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,25 g; koleszterin 22,7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1078,96 kJ, energia 258,107 kcal; fehérje 7,836 g; szénhidrát 38,669 g; zsír 7,854 g; telített zsír 1,048 g; élelmi rost 5,593 g; só 1,528 g; koleszterin 6,664 mg;	Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek energia 1250,74 kJ, energia 299,214 kcal; fehérje 7,94 g; szénhidrát 37,999 g; zsír 12,73 g; telített zsír 6,019 g; élelmi rost 3,43 g; só 1,416 g; koleszterin 34,5 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 3 - Tej; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek