

# Étlap

normál

2023.02.13. - 2023.02.19.



Nyomtatás: 2023.02.08. 13:18  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

02.13

Citromos tea  
Sárgarépas sajtkrém  
Zsemle

Sertésraguleves  
Tejbedara  
Kakaószórás  
Mandarin

Gépsonka  
Delma margarin  
Teljes kiörlésű kenyér  
Kígyóuborka

#### Kedd

02.14

Gyümölcs tea  
Olasz  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt

Rántott leves  
Kenyérkocka levesbetét  
Rántott panírozott halrúd  
Finomfőzelék  
Teljes kiörlésű kenyér

Házi tojáskrém  
Kenyer félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

02.15

Forralt tej  
Foszlós kalács

Daragaluska leves  
Savanyú vetrece  
Durum tészta köret

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiörlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

02.16

Citromos tea  
Házi meggyes túrókrém  
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros zellerleves  
Főtt tojás  
Lencsefőzelék  
Teljes kiörlésű kenyér

Kenőmájas  
Zsemle  
Rágórépa

#### Péntek

02.17

Tejeskávé  
Natúr vajkrém  
Teljes kiörlésű kenyér  
Zöldpaprika

Gombakrémleves  
Csurgatott tészta  
Bácskai rizsesmáj  
Csemege uborka

Sajtos pogácsa



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étkezés / Menü	Hétfő 02.13	Kedd 02.14	Szerda 02.15	Csütörtök 02.16	Péntek 02.17
<b>A</b>	Citromos tea (1;12;) Sárgarépás sajtókrém (7;12;) Zsemle (1;6;)	Gyümölcs tea (12;) Olasz (6;7;9;10;) Delima margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1433,56 kJ, energia 342,955 kcal, fehérje 11,138 g, szénhidrát 43,89 g, zsír 13,442 g, telített zsír 3,43 g, só 2,76 g, koleszterin 25,1 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Foszlós kálacs (1;3;6;7;) energia 1585,33 kJ, energia 379,205 kcal, fehérje 15,053 g, szénhidrát 56,001 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 4,895 g.	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 872,159 kJ, energia 208,652 kcal, fehérje 7,171 g, szénhidrát 38,984 g, zsír 2,462 g, telített zsír 1,175 g, élelmi rost 2,789 g, só 1,198 g, koleszterin 4,186 mg, hozzáadott cukor 10,54 g.	Tejescávé (1;5;7;) Natur vajkrém (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika energia 1812,08 kJ, energia 433,428 kcal, fehérje 15,101 g, szénhidrát 55,805 g, zsír 16,425 g, telített zsír 7,652 g, élelmi rost 5,127 g, só 1,093 g, koleszterin 44,9 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
<b>ebéd / A</b>	Sertésraguleves (1;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósörös (1;5;6;7;8;) Mandarin energia 2905,51 kJ, energia 695,017 kcal, fehérje 23,518 g, szénhidrát 98,306 g, zsír 21,94 g, telített zsír 7,617 g, élelmi rost 8,379 g, só 1,329 g, koleszterin 42,678 mg, hozzáadott cukor 40,969 g.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyer kocka levesbetét (1;6;7;) Rántott panírozott halrud (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Finomfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 3609,84 kJ, energia 863,559 kcal, fehérje 35,232 g, szénhidrát 112,506 g, zsír 29,635 g, telített zsír 13,7 g, élelmi rost 13,7 g, só 5,494 g, koleszterin 2,548 mg, cukor 0,7 g, hozzáadott cukor 1,399 g.	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) energia 3174,09 kJ, energia 759,348 kcal, fehérje 34,504 g, szénhidrát 92,172 g, zsír 27,596 g, telített zsír 6,185 g, élelmi rost 7,379 g, só 2,96 g, koleszterin 112,49 mg, hozzáadott cukor 1,399 g.	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 3121,42 kJ, energia 746,242 kcal, fehérje 37,676 g, szénhidrát 92,575 g, zsír 24,143 g, telített zsír 5,503 g, élelmi rost 15,416 g, só 2,597 g, koleszterin 293,88 mg, hozzáadott cukor 1,399 g.	Gombakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Bácskai rizsesmáj (9;10;12;) Csemege uborka (10;12;) energia 2525,25 kJ, energia 604,132 kcal, fehérje 28,883 g, szénhidrát 77,914 g, zsír 19,313 g, telített zsír 4,867 g, élelmi rost 4,895 g, só 3,682 g, koleszterin 492,06 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Gépsonka (6;7;9;10;) Delima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóuborka (12;) energia 1100,06 kJ, energia 263,158 kcal, fehérje 14,31 g, szénhidrát 35,6 g, zsír 6,92 g, telített zsír 1,889 g, élelmi rost 4,619 g, só 1,261 g, koleszterin 25,7 mg.	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1002 kJ, energia 239,535 kcal, fehérje 10,766 g, szénhidrát 39,505 g, zsír 4,005 g, telített zsír 1,193 g, élelmi rost 4,193 g, só 1,667 g, koleszterin 97,2 mg, hozzáadott cukor 0,969 g.	Sajtszelet (7;) Delima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek energia 1295,19 kJ, energia 309,836 kcal, fehérje 14,485 g, szénhidrát 36,159 g, zsír 11,815 g, telített zsír 5,635 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,536 g, koleszterin 25,2 mg.	Kenőmáj (9;10;) Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1007,56 kJ, energia 240,88 kcal, fehérje 9,68 g, szénhidrát 30,27 g, zsír 8,72 g, telített zsír 3,945 g, élelmi rost 2,325 g, só 1,661 g, koleszterin 67,2 mg.	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1343,64 kJ, energia 321,44 kcal, fehérje 7,307 g, szénhidrát 27,144 g, zsír 20,235 g, telített zsír 9,866 g, élelmi rost 1,54 g, só 0,611 g, koleszterin 70 mg.