

# Étlap

normál

2023.02.20. - 2023.02.26.



Nyomtatás: 2023.02.16. 5:37

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

02.20

Forralt tej  
Natúr vajkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Legényfogóleves  
sertéshúsból  
Metélt főtt tészta  
Dejós szórás  
Alma

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Kedd

02.21

Gyümölcs tea  
Házi vitaminos túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Kukoricagaluska leves  
Sertésvagdalt  
Paradicsomos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

#### Szerda

02.22

Kakaó  
Delma margarin  
Kifli

Eresztett tojás leves  
Édes-savanyú sertésragu  
Kuskusz\*

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Csütörtök

02.23

Citromos tea  
Házi sonkakerém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves tésztával  
Pusztapörkölt sertéshúsból  
Csemege uborka

Kockasajt  
Kifli  
Rágórépa

#### Péntek

02.24

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Szőlőlé  
Fokhagymás sertéssült  
Párolt rizs  
Káposztasaláta

Magos rúd

## Étlap (allergén, élelteni érték)

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

2023.02.20. - 2023.02.26.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.20	Kedd 02.21	Szerda 02.22	Csütörtök 02.23	Péntek 02.24
<b>tízórai / A</b>	Forrait tej (7.) Natúr vajkrém (7.) Kenyér,félbarna szeletelt (1;6;7.) energia 1638,76 kJ, energia 391,981 kcal, fehérje 14,41 g, szénhidrát 47,81 g, zsír 15,7 g, telített zsírsav 7,638 g, élelmi rost 3,43 g, só 1,669 g, koleszterin 44,9 mg.	Gyümölcs tea (12.) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) energia 1042,91 kJ, energia 249,501 kcal, fehérje 9,379 g, szénhidrát 46,276 g, zsír 2,802 g, telített zsírsav 1,312 g, élelmi rost 3,925 g, só 1,738 g, koleszterin 4,485 mg, hozzáadott cukor 7,048 g.	Kakao (1;5;6;7;8.) Delima margarin (7.) Kifli (1;6;7.) energia 1250,77 kJ, energia 299,166 kcal, fehérje 11,956 g, szénhidrát 46,301 g, zsír 7,197 g, telített zsírsav 2,908 g, élelmi rost 2,119 g, só 1,153 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Citromos tea (1;12.) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11.) energia 1087,05 kJ, energia 260,043 kcal, fehérje 12,008 g, szénhidrát 44,301 g, zsír 3,643 g, telített zsírsav 1,175 g, élelmi rost 4,887 g, só 1,331 g, koleszterin 17,535 mg, hozzáadott cukor 7,052 g.	Gyümölcs tea (12.) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11.) energia 1259,52 kJ, energia 301,302 kcal, fehérje 11,025 g, szénhidrát 43,35 g, zsír 9,103 g, telített zsírsav 2,578 g, élelmi rost 4,464 g, só 1,552 g, koleszterin 16,968 mg, hozzáadott cukor 7,027 g.
<b>ebéd / A</b>	Legényfogóleves sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;13.) Metélt főtt tészta (1;3.) Dejős szórás (1;5;8;11.) Alma energia 3460,6 kJ, energia 827,897 kcal, fehérje 27,858 g, szénhidrát 109,062 g, zsír 30,331 g, telített zsírsav 7,068 g, élelmi rost 12,861 g, só 1,801 g, koleszterin 129,255 mg, hozzáadott cukor 20,979 g.	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12.) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12.) Paradicsomos káposzta (1;10;12.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11.) energia 3809,74 kJ, energia 911,398 kcal, fehérje 33,049 g, szénhidrát 125,969 g, zsír 29,617 g, telített zsírsav 7,03 g, élelmi rost 15,202 g, só 4,766 g, koleszterin 96,49 mg, cukor 0,053 g, hozzáadott cukor 11,204 g.	Édes-savanyú sertésragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12.) Kuszkus* (1;3;5;6;7;9;10;12;13.) energia 2928,33 kJ, energia 700,548 kcal, fehérje 23,9 g, szénhidrát 74,28 g, zsír 33,138 g, telített zsírsav 7,774 g, élelmi rost 5,561 g, só 3,045 g, koleszterin 113,216 mg, hozzáadott cukor 2,337 g.	Csontleves tésztaival (1;3;6;7;9;10;12.) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12.) Csemege uborka (10;12.) energia 2009,14 kJ, energia 480,666 kcal, fehérje 17,839 g, szénhidrát 55,433 g, zsír 20,156 g, telített zsírsav 6,024 g, élelmi rost 9,361 g, só 3,678 g, koleszterin 40,6 mg.	Szöőle Fokhagymás sertéssült (1;12.) Párolt rizs (10;12.) Káposztasaláta (10;12.) energia 2696,72 kJ, energia 623,572 kcal, fehérje 20,244 g, szénhidrát 86,292 g, zsír 18,151 g, telített zsírsav 4,002 g, élelmi rost 3,541 g, só 1,865 g, koleszterin 61,2 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7.) Delima margarin (7.) Tejles kiőrésű 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 zsírsav 5,635 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,536 g, koleszterin 25,2 mg.	Kenőmájás (9;10.) Tejles kiőrésű zsemle (1;6;7.) Zöldpaprika energia 947,141 kJ, energia 226,587 kcal, fehérje 10,47 g, szénhidrát 25,266 g, zsír 9,174 g, telített zsírsav 3,872 g, élelmi rost 6,316 g, só 1,383 g, koleszterin 67,2 mg.	Zala felvágott (9;10.) Delima margarin (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;8;11.) Lilahagyma (12.) energia 1245,83 kJ, energia 298,03 kcal, fehérje 12,27 g, szénhidrát 37,64 g, zsír 10,76 g, telített zsírsav 3,344 g, élelmi rost 5,255 g, só 1,674 g, koleszterin 22,7 mg.	Kockasajt (7.) Kifli (1;6;7.) Rágórépa (12.) energia 748,52 kJ, energia 178,911 kcal, fehérje 7,683 g, szénhidrát 31,23 g, zsír 2,295 g, telített zsírsav 1,168 g, élelmi rost 2,325 g, só 0,998 g, koleszterin 7,85 mg, hozzáadott cukor 0,403 g.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11.) energia 715,402 kJ, energia 171,15 kcal, fehérje 5,999 g, szénhidrát 21,524 g, zsír 6,694 g, telített zsírsav 0,874 g, élelmi rost 2,991 g, só 0,444 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktől; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 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