

Étlap

normál

2023.02.27. - 2023.03.05.



Nyomtatás: 2023.02.23. 6:48

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.27

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Babgulyás
Tejben rizs
Fahéjszórás
Teljes kiőrlésű kenyér

Csirkemell sonka
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Kedd

02.28

Forralt tej
kuglóf

Reszelttészta leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Házi kolbászkrem
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Szerda

03.01

Citromos tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Fokhagymakrémleves
Kenyérkocka levesbetét
Tarhonyás hús
Csalamádé édesítőszerrel
Alma

Virágméz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Csütörtök

03.02

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldségleves
Főtt baromfivirslis
Tökfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Péntek

03.03

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Magyaros karfiol leves
Mézes-mustáros csirkeragu
Párolt rizs

Müzli szelet
Alma



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)

2023.02.27. - 2023.03.05.

| Étkezés / Menü | Hétfő 02.27 | Kedd 02.28 | Szerda 03.01 | Csütörtök 03.02 | Péntek 03.03 |
|--------------------|---|--|---|--|---|
| tízórai / A | Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) | Forralt tej (7;) Kuglóf (1;3;6;7;) | Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) | Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Tejes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) | Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejes kiórlésű zsemle (1;6;7;) |
| ebéd / A | energia 1212,72 kJ, energia 290,122 kcal; fehérje 7,823 g; szénhidrát 44,906 g; zsír 8,585 g; telített zsírsav 5,395 g; élelmi rost 3,648 g; só 1,775 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) | energia 1435,43 kJ, energia 343,33 kcal; fehérje 13,812 g; szénhidrát 51,22 g; zsír 9,071 g; telített zsírsav 4,541 g; élelmi rost 3,433 g; só 0,299 g; koleszterin 47,15 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Reszeltészta leves (1;3;9;10;12;) | energia 1164,28 kJ, energia 278,536 kcal; fehérje 9,913 g; szénhidrát 36,681 g; zsír 10,006 g; telített zsírsav 3,284 g; élelmi rost 2,766 g; só 1,85 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 9,79 g; Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) | energia 1530,9 kJ, energia 366,163 kcal; fehérje 14,289 g; szénhidrát 58,015 g; zsír 8,365 g; telített zsírsav 3,79 g; élelmi rost 4,614 g; só 1,09 g; koleszterin 21,9 mg; hozzáadott cukor 9,79 g; Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) | energia 1016,94 kJ, energia 243,288 kcal; fehérje 9,663 g; szénhidrát 31,706 g; zsír 8,491 g; telített zsírsav 3,702 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,019 g; koleszterin 15,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) |
| uzsonna / A | energia 4156,1 kJ, energia 992,473 kcal; fehérje 36,74 g; szénhidrát 161,091 g; zsír 21,987 g; telített zsírsav 6,888 g; élelmi rost 18,159 g; só 2,578 g; koleszterin 40,398 mg; hozzáadott cukor 37,163 g; Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 894,264 kJ, energia 213,938 kcal; fehérje 11,88 g; szénhidrát 31,54 g; zsír 4,36 g; telített zsírsav 1,234 g; élelmi rost 2,106 g; só 1,581 g; koleszterin 29,3 mg; Tejes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) | energia 1842,08 kJ, energia 440,651 kcal; fehérje 17,013 g; szénhidrát 66,972 g; zsír 11,359 g; telített zsírsav 2,177 g; élelmi rost 8,773 g; só 3,023 g; koleszterin 5,924 mg; hozzáadott cukor 0,015 g; Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek energia 1078,93 kJ, energia 258,117 kcal; fehérje 10,727 g; szénhidrát 38,806 g; zsír 6,567 g; telített zsírsav 2,471 g; élelmi rost 3,555 g; só 2,225 g; koleszterin 15,45 mg; hozzáadott cukor 0,055 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) | energia 3398,53 kJ, energia 813,046 kcal; fehérje 28,66 g; szénhidrát 102,377 g; zsír 31,29 g; telített zsírsav 9,118 g; élelmi rost 11,917 g; só 4,307 g; koleszterin 59,6 mg; hozzáadott cukor 3,497 g; Virágmező Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) | energia 2675,42 kJ, energia 640,05 kcal; fehérje 23,799 g; szénhidrát 76,1 g; zsír 26,247 g; telített zsírsav 6,342 g; élelmi rost 11,225 g; só 3,914 g; koleszterin 64,5 mg; hozzáadott cukor 2,113 g; Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Tejes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) | energia 2651,33 kJ, energia 634,291 kcal; fehérje 25,364 g; szénhidrát 86,773 g; zsír 20,23 g; telített zsírsav 4,106 g; élelmi rost 5,414 g; só 2,554 g; koleszterin 71,73 mg; hozzáadott cukor 3,414 g; Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma energia 611,708 kJ, energia 146,34 kcal; fehérje 2 g; szénhidrát 25,6 g; zsír 3,6 g; telített zsírsav 1,2 g; élelmi rost 6,28 g; só 0,096 g; hozzáadott cukor 4 g; Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek