

Étlap

normál

2023.04.24. - 2023.04.30.



Nyomtatás: 2023.04.19. 13:05

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.24

Citromos tea
Főtt baromfivirslis
Mustár
Teljes kiőrlésű kenyér

Gulyásleves
Tejben rizs
Fahéjszórás

Gépsonka
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Kedd

04.25

Forralt tej
Foszlós kalács

Daragaluska leves
Fűszeres sült csirkemellfilé
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Kockasajt
Kifli

Szerda

04.26

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Paradicsomleves
Dalmát rizottó
Reszelt sajt

Főtt tojás
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Csütörtök

04.27

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldségleves
Húsgombóc
Burgonyás brokkolifőzelék
Kenyer félbarna szeletelt

Kolbászkrém
Zsemle
Rágórépa

Péntek

04.28

Kakao
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas almaleves
Pirított csirkemáj
Főtt burgonya
Vitamin saláta

Sajtosrúd



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)

2023.04.24. - 2023.04.30.

Ékezés / Menü	Hétfő 04.24	Kedd 04.25	Szerda 04.26	Csütörtök 04.27	Péntek 04.28
tízórai / A	Forralt tej (7.) Foszlós kalács (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 zsírsav 4,659 g, élelmi rost 2,31 g, só 0,995 g, koleszterin 58,7 mg, hozzáadott cukor 4,895 g.	Forralt tej (7.) Vajkrém ízesített (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1684,86 kJ, energia 402,994 kcal, fehérje 14,98 g, szénhidrát 48,62 g, zsír 16,29 g, telített zsírsav 7,638 g, élelmi rost 5,255 g, só 1,093 g, koleszterin 44,9 mg.	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7.) Deima margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 1398,8 kJ, energia 334,625 kcal, fehérje 14,163 g, szénhidrát 42,52 g, zsír 11,787 g, telített zsírsav 5,626 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,523 g, koleszterin 25,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Kakaó (1;5;6;7;8;) Deima margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 1755,82 kJ, energia 419,966 kcal, fehérje 17,356 g, szénhidrát 67,701 g, zsír 8,647 g, telített zsírsav 3,083 g, élelmi rost 6,804 g, só 1,533 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	
tízórai / NY	Citromos tea (1;12;) Főtt baromfivirsli (6;7;9;10;) Mustár (8;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 1648,2 kJ, energia 394,287 kcal, fehérje 17,951 g, szénhidrát 51,409 g, zsír 12,69 g, telített zsírsav 2,91 g, élelmi rost 4,986 g, só 2,364 g, koleszterin 48,75 mg, hozzáadott cukor 9,79 g.				
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) energia 3193,24 kJ, energia 763,872 kcal, fehérje 22,551 g, szénhidrát 117,296 g, zsír 22,131 g, telített zsírsav 6,908 g, élelmi rost 5,73 g, só 1,328 g, koleszterin 50,793 mg, hozzáadott cukor 37,17 g.	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemelifilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Alma energia 2963,86 kJ, energia 709,036 kcal, fehérje 39,676 g, szénhidrát 91,702 g, zsír 19,406 g, telített zsírsav 2,96 g, élelmi rost 18,495 g, só 3,153 g, koleszterin 88,086 mg, hozzáadott cukor 4,211 g.	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dalmát rizottó (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7.) energia 3063,3 kJ, energia 737,63 kcal, fehérje 30,485 g, szénhidrát 99,116 g, zsír 23,562 g, telített zsírsav 6,304 g, élelmi rost 5,087 g, só 2,729 g, koleszterin 74,264 mg, hozzáadott cukor 16,783 g.	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Hüsgombóc (3;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2907,24 kJ, energia 695,502 kcal, fehérje 28,007 g, szénhidrát 86,271 g, zsír 25,999 g, telített zsírsav 6,66 g, élelmi rost 12,054 g, só 3,562 g, koleszterin 60,326 mg, hozzáadott cukor 1,414 g.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Vitamin saláta (12;) energia 2309,94 kJ, energia 552,628 kcal, fehérje 24,968 g, szénhidrát 78,797 g, zsír 14,446 g, telített zsírsav 4,374 g, élelmi rost 9,493 g, só 2,251 g, koleszterin 48,6 mg, hozzáadott cukor 11,988 g.
uzsonna / A	Gépsonka (6;7;9;10;) Deima margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóuborka (12;) energia 1239,25 kJ, energia 296,474 kcal, fehérje 14,26 g, szénhidrát 37,32 g, zsír 9,86 g, telített zsírsav 2,84 g, élelmi rost 3,709 g, só 1,944 g, koleszterin 25,9 mg.	Főtt tojás (3;) Deima margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1320,82 kJ, energia 315,496 kcal, fehérje 15,12 g, szénhidrát 37,01 g, zsír 11,4 g, telített zsírsav 3,026 g, élelmi rost 1,515 g, só 0,95 g, koleszterin 7,85 mg, hozzáadott cukor 0,403 g.	Kolbászkrém (6;7;9;10;) Zsemle (1;6;) Ragórépa (12;) energia 1210,73 kJ, energia 289,467 kcal, fehérje 7,41 g, szénhidrát 30,258 g, zsír 15,109 g, telített zsírsav 5,097 g, élelmi rost 2,325 g, só 1,434 g, koleszterin 20,92 mg.	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) energia 610,172 kJ, energia 145,95 kcal, fehérje 6,439 g, szénhidrát 23,237 g, zsír 2,953 g, telített zsírsav 1,697 g, élelmi rost 1,227 g, só 0,868 g, koleszterin 9,5 mg.	

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek