

# Étlap

normál

2023.05.01. - 2023.05.07.



Nyomtatás: 2023.04.27. 5:48  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.01

#### Kedd

05.02

Citromos tea  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Scsíleves  
Morzsás nudli  
Porcukor

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Szerda

05.03

Gyümölcs tea  
Házi vitaminos túrókrém  
Kenyer félbarna szeletelt

Gombaleves  
Sertéspörkölt  
Teljes kiőrlésű főtt tészta  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Baromfipárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Csütörtök

05.04

Tejeskávé  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Vajasgaluska leves  
Sonka ropogós  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Kockasajt  
Kifli

#### Péntek

05.05

Citromos tea  
Házi citromos halkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Fokhagymakrémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Rántott csirkemellfilé  
Párolt rizs  
Junior saláta  
édesítőszerrel

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)

## Étlap (allergén, élettani érték) ( Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Felső ) (Iskola)

2023.05.01. - 2023.05.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.01	Kedd 05.02	Szerda 05.03	Csütörtök 05.04	Péntek 05.05
<b>Étkezési / Menü</b>					
<b>Étkezési / Menü</b>					
<b>A</b>	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;)	Gyümölcs tea (12;) Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;)	Tejescsokoládé (1;5;7;) Delima margarin (7;)	Tejescsokoládé (1;5;7;) Delima margarin (7;)	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóborka (12;) energia 1282,07 kJ, energia 306,697 kcal; fehérje 11,44 g; szénhidrát 44,076 g; zsir 9,156 g; telített zsírsav 2,578 g; élelmi rost 4,961 g; só 1,562 g; koleszterin 16,968 mg; hozzáadott cukor 7,027 g;
<b>ebéd / A</b>	Scsileves (1;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor	Gombaleves (1;3;7;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Tejles kiörlesű főtt tészta (1;3;6;7;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)	Vajszaládos leves (1;3;7;9;10;12;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;)	Vajszaládos leves (1;3;7;9;10;12;) Alma energia 4947,55 kJ, energia 1183,61 kcal; fehérje 38,524 g; szénhidrát 129,422 g; zsir 55,63 g; telített zsírsav 10,396 g; élelmi rost 19,435 g; só 9,368 g; koleszterin 145,287 mg; hozzáadott cukor 1,414 g;	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) energia 4242,98 kJ, energia 1015,08 kcal; fehérje 38,466 g; szénhidrát 100,111 g; zsir 50,638 g; telített zsírsav 7,841 g; élelmi rost 5,054 g; só 3,341 g; koleszterin 114,739 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delima margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) Jégcsapretek energia 1298,72 kJ, energia 310,697 kcal; fehérje 14,275 g; szénhidrát 37,839 g; zsir 11,255 g; telített zsírsav 5,635 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,118 g; koleszterin 25,2 mg;	Baromfiárizsi (6;7;9;10;) Delima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1290,98 kJ, energia 308,829 kcal; fehérje 13,478 g; szénhidrát 38,548 g; zsir 11,014 g; telített zsírsav 2,785 g; élelmi rost 5,255 g; só 1,654 g; koleszterin 30,2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 707,72 kJ, energia 169,311 kcal; fehérje 7,473 g; szénhidrát 29,55 g; zsir 2,235 g; telített zsírsav 1,147 g; élelmi rost 1,515 g; só 0,95 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,403 g;	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; zsir 20,235 g; telített zsírsav 9,866 g; élelmi rost 1,54 g; só 0,611 g; koleszterin 70 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófék (mandula, mogyoró, diófék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek