

Étlap

normál
2023.05.08. - 2023.05.14.



Nyomtatás: 2023.05.04. 14:37

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.08

Kakaó
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Húsos karfiollevés
Metélt főtt tészta
Dejős szórás
Alma

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Kedd

05.09

Citromos tea
Házi tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Rántott leves
Csirke nuggets, tepsiben
sütve
Paradicsomos káposzta
Kenyér félbarna szeletelt

Körözött
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Szerda

05.10

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldséglevés
Zöldfűszeres sertésragu
Bulgur

Házi sonkakrém
Zsemle
Lilahagyma

Csütörtök

05.11

Citromos tea
Delma margarin
Sajtos kifli
Kígyóuborka

Daragaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Péntek

05.12

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Zellerkrémlevés
Pírtott olajosmag levesbetét
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs
Ecetes cékla
édesítőszerrel

Túró Rudi
Kifli



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)

2023.05.08. - 2023.05.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.08	Kedd 05.09	Szerda 05.10	Csütörtök 05.11	Péntek 05.12
A	Kakao (1;5;6;7;8); Delma margarin (7); Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7); energia 1436,54 kJ, energia 343,607 kcal; fehérje 14,116 g; szénhidrát 54,411 g; zsír 7,547 g; telített zsírsav 2,993 g; élelmi rost 4,034 g; só 1,766 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Citromos tea (1;12); Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11); energia 1103,02 kJ, energia 263,686 kcal; fehérje 10,739 g; szénhidrát 44,291 g; zsír 4,5 g; telített zsírsav 1,193 g; élelmi rost 4,73 g; só 1,282 g; koleszterin 97,2 mg; hozzáadott cukor 7,062 g;	Forrált tej (7); Barack lekvár (12); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11); energia 1623,9 kJ, energia 388,412 kcal; fehérje 14,15 g; szénhidrát 64,92 g; zsír 7,76 g; telített zsírsav 2,788 g; élelmi rost 4,88 g; só 1,196 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 16,29 g;	Citromos tea (1;12); Delma margarin (7); Sajtos kifli (1;6;7); Kigyóborka (12); energia 889,69 kJ, energia 212,847 kcal; fehérje 7,022 g; szénhidrát 31,153 g; zsír 6,508 g; telített zsírsav 2,647 g; élelmi rost 1,724 g; só 0,978 g; koleszterin 9,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Gyümölcs tea (12); Sajtkrém natúr (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11); Jégsaprettek energia 1219,08 kJ, energia 291,627 kcal; fehérje 8,246 g; szénhidrát 43,799 g; zsír 9,152 g; telített zsírsav 5,404 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,204 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A	Húsos karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13); Metélt főtt tészta (1;3); Dejős szórás (1;5;8;11); Alma energia 3468,31 kJ, energia 829,741 kcal; fehérje 25,943 g; szénhidrát 111,868 g; zsír 30,166 g; telített zsírsav 6,702 g; élelmi rost 12,714 g; só 1,524 g; koleszterin 53,22 mg; hozzáadott cukor 20,979 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13); Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13); Paradicsomos káposzta (1;10;12); Kenyér félbarna szelet (1;6;7); energia 3237,18 kJ, energia 774,448 kcal; fehérje 28,505 g; szénhidrát 93,753 g; zsír 30,769 g; telített zsírsav 4,223 g; élelmi rost 9,496 g; só 3,834 g; hozzáadott cukor 11,189 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12); Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12); Bulgur (1); energia 2988,32 kJ, energia 714,907 kcal; fehérje 27,507 g; szénhidrát 77,607 g; zsír 34,442 g; telített zsírsav 8,89 g; élelmi rost 13,246 g; só 2,171 g; koleszterin 57,12 mg; hozzáadott cukor 0,015 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12); Főtt tojás (3); Parajfőzelék (1;7;10;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11); energia 2080,82 kJ, energia 497,749 kcal; fehérje 19,009 g; szénhidrát 71,442 g; zsír 14,798 g; telített zsírsav 2,965 g; élelmi rost 10,116 g; só 2,473 g; koleszterin 42,064 mg; hozzáadott cukor 0,015 g;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13); Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12); Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14); Párolt rizs (10;12); Ecetes cékla édesítőszerrel (12); energia 3824,11 kJ, energia 914,867 kcal; fehérje 27,804 g; szénhidrát 108,744 g; zsír 40,156 g; telített zsírsav 6,307 g; élelmi rost 8,018 g; só 4,681 g; koleszterin 14,4 mg; cukor 0,7 g; hozzáadott cukor 5,594 g;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7); energia 969,779 kJ, energia 232,006 kcal; fehérje 10,18 g; szénhidrát 24,496 g; zsír 10,244 g; telített zsírsav 3,207 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,405 g; koleszterin 22,7 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10); Kenyér félbarna szelet (1;6;7); Rágórépa (12); energia 1090,74 kJ, energia 260,781 kcal; fehérje 10,144 g; szénhidrát 39,425 g; zsír 6,645 g; telített zsírsav 3,144 g; élelmi rost 4,347 g; só 2,179 g; koleszterin 11,906 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12); Zsemle (1;6); Lilahagyma (12); energia 825,329 kJ, energia 197,448 kcal; fehérje 9,875 g; szénhidrát 32,995 g; zsír 2,738 g; telített zsírsav 1,09 g; élelmi rost 2,759 g; só 1,308 g; koleszterin 17,535 mg; hozzáadott cukor 0,059 g;	Sajtszelet (7); Delma margarin (7); Kenyér félbarna szelet (1;6;7); energia 1281,02 kJ, energia 306,464 kcal; fehérje 13,945 g; szénhidrát 37,05 g; zsír 11,225 g; telített zsírsav 5,626 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,106 g; koleszterin 25,2 mg;	Túrós Rudi (5;6;7;8); Kifli (1;6;7); energia 1028,19 kJ, energia 245,8 kcal; fehérje 7,55 g; szénhidrát 40,29 g; zsír 5,99 g; telített zsírsav 4,715 g; élelmi rost 1,515 g; só 0,87 g; cukor 11,46 g;