

Étlap

normál

2023.05.29. - 2023.06.04.



Nyomtatás: 2023.05.25. 5:37

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.29

Kedd

05.30

Gyümölcs tea
Harcspástétom
zöldfűszeres 130g
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros zellerleves
Sertéspörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Lilahagyma

Szerda

05.31

Tejeskávé
Foszlós kalács

Eresztett tojás leves
Ázsiai csirkehúsos makaróni
Alma

Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Csütörtök

06.01

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldségleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Diákcsemege
Delma margarin
Kaliforniai paprika
Zsemle

Péntek

06.02

Citromos tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Fokhagymakrémleves
Kenyérkocka levesbetét
Natúr sertésszelet
Párolt rizs

Magos rúd



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)

2023.05.29. - 2023.06.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.29	Kedd 05.30	Szerda 05.31	Csütörtök 06.01	Péntek 06.02
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1167,88 kJ, energia 279,393 kcal; fehérje 10,936 g; szénhidrát 45,015 g; zsír 5,988 g; telített zsírsav 1,677 g; élelmi rost 3,496 g; só 1,464 g; koleszterin 12,825 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.	Tejeskávé (1;5;7;) Foszlós kailács (1;3;6;7;)	Tejeskávé (1;5;7;) Foszlós kailács (1;3;6;7;)	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1568,11 kJ, energia 375,067 kcal; fehérje 14,11 g; szénhidrát 61,77 g; zsír 7,76 g; telített zsírsav 2,788 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,186 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 16,2 g.	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1082,27 kJ, energia 258,899 kcal; fehérje 9,707 g; szénhidrát 46,871 g; zsír 3,386 g; telített zsírsav 1,312 g; élelmi rost 5,053 g; só 1,155 g; koleszterin 4,485 mg; hozzáadott cukor 9,046 g.
ebéd / A	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3698,32 kJ, energia 884,756 kcal; fehérje 40,885 g; szénhidrát 90,905 g; zsír 39,095 g; telített zsírsav 9,8 g; élelmi rost 25,09 g; só 2,962 g; koleszterin 70,26 mg; hozzáadott cukor 0,009 g.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Ázsiai csirkehusos makaróni (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Alma energia 2669,28 kJ, energia 638,586 kcal; fehérje 25,942 g; szénhidrát 73,165 g; zsír 26,228 g; telített zsírsav 3,619 g; élelmi rost 9,015 g; só 1,862 g; koleszterin 118,35 mg; hozzáadott cukor 0,599 g.	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hüsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) energia 2791,56 kJ, energia 667,842 kcal; fehérje 20,557 g; szénhidrát 89,246 g; zsír 24,703 g; telített zsírsav 6,19 g; élelmi rost 7,916 g; só 3,278 g; koleszterin 58,87 mg; hozzáadott cukor 17,982 g.	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hüsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) energia 2791,56 kJ, energia 667,842 kcal; fehérje 20,557 g; szénhidrát 89,246 g; zsír 24,703 g; telített zsírsav 6,19 g; élelmi rost 7,916 g; só 3,278 g; koleszterin 58,87 mg; hozzáadott cukor 17,982 g.	Fokhagymakrémeleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3017,53 kJ, energia 721,9 kcal; fehérje 29,071 g; szénhidrát 92,473 g; zsír 25,788 g; telített zsírsav 6,405 g; élelmi rost 4,079 g; só 2,775 g; koleszterin 69,12 mg.
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Liliahagyma (12;) energia 1330,65 kJ, energia 318,338 kcal; fehérje 14,305 g; szénhidrát 39,54 g; zsír 11,255 g; telített zsírsav 5,626 g; élelmi rost 4,345 g; só 2,113 g; koleszterin 25,2 mg.	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1029,32 kJ, energia 246,233 kcal; fehérje 7,476 g; szénhidrát 36,179 g; zsír 7,824 g; telített zsírsav 1,048 g; élelmi rost 4,678 g; só 1,521 g; koleszterin 6,664 mg.	Diáksemege (6;) Delma margarin (7;) Kaliforniai paprika Zsemle (1;6;) energia 1179,21 kJ, energia 282,113 kcal; fehérje 10,177 g; szénhidrát 30,409 g; zsír 13,16 g; telített zsírsav 4,618 g; élelmi rost 2,145 g; só 1,74 g; koleszterin 30,2 mg.	Diáksemege (6;) Delma margarin (7;) Kaliforniai paprika Zsemle (1;6;) energia 1179,21 kJ, energia 282,113 kcal; fehérje 10,177 g; szénhidrát 30,409 g; zsír 13,16 g; telített zsírsav 4,618 g; élelmi rost 2,145 g; só 1,74 g; koleszterin 30,2 mg.	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 2,981 g; só 0,444 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek