

# Étlap

normál

2023.05.15. - 2023.05.21.



Nyomtatás: 2023.05.11. 13:35

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.15

Gyümölcs tea  
Kenőmájas  
Zsemle  
Kígyóuborka

Babgulyás  
Almás zabkása  
Fahéjszórás  
Teljes kiőrlésű kenyér

Vaníliás túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

05.16

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Alföldi leves  
Natúr sertésszelet  
Tököfőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt  
Alma

Reszelt sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

#### Szerda

05.17

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Gombakrémleves  
Csurgatott tészta  
Bácskai rizseshús  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Olasz  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

#### Csütörtök

05.18

Citromos tea  
Sertéspárizsi KOMÉTA  
Delma margarin  
Zsemle

Csontleves tésztával  
Sertésvagdalt  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Kockasajt  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Péntek

05.19

Tejeskávé  
Delma margarin  
Kifli teljes kiőrlésű

Tárkonyos zöldségleves  
Hentestokány  
Durum tészta köret

Sajtos pogácsa  
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, élelteni érték)

( Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Felső ) (Iskola)

2023.05.15. - 2023.05.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.15	Kedd 05.16	Szerda 05.17	Csütörtök 05.18	Péntek 05.19
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12.) Kenőmájás (9;10.) Zsemle (1;6.) Kígyóborka (12.) energia 1102,81 kJ, energia 263,83 kcal; fehérje 9,778 g; szénhidrát 36,25 g; zsír 6,652 g; telített zsírsav 3,924 g; élelmi rost 1,794 g; só 1,622 g; koleszterin 67,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Gyümölcs tea (12.) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12.) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7.) energia 1134,67 kJ, energia 271,452 kcal; fehérje 9,499 g; szénhidrát 44,604 g; zsír 5,928 g; telített zsírsav 1,788 g; élelmi rost 3,512 g; só 1,891 g; koleszterin 11,312 mg; hozzáadott cukor 7,016 g;	Vanília tej (1;7.) Foszliós kalács (1;3;6;7.) energia 1686,03 kJ, energia 403,296 kcal; fehérje 15,053 g; szénhidrát 61,996 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 10,89 g;	Citromos tea (1;12.) Sertéspárizsi KOMÉTA Delima margarin (7.) Zsemle (1;6.) energia 1103,14 kJ, energia 273,744 kcal; fehérje 8,283 g; szénhidrát 36,206 g; zsír 10,475 g; telített zsírsav 3,745 g; élelmi rost 1,733 g; só 1,57 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,03 g; hozzáadott cukor 6,993 g;	Tejescskvé (1;5;7.) Delima margarin (7.) Kifli tejles kiörlesű (1;6;7.) energia 1220,46 kJ, energia 291,916 kcal; fehérje 12,421 g; szénhidrát 43,691 g; zsír 7,349 g; telített zsírsav 2,665 g; élelmi rost 5,921 g; só 0,924 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
<b>ebéd / A</b>	Babgulyás (1;3;9;10;12.) Almás zabkása (1;7;8;10;12.) Fahéjszórás (1;10.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11.) energia 3191,43 kJ, energia 761,783 kcal; fehérje 32,881 g; szénhidrát 106,757 g; zsír 22,285 g; telített zsírsav 7,567 g; élelmi rost 17,986 g; só 2,339 g; koleszterin 49,56 mg; hozzáadott cukor 23,604 g;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12.) Natúr sertésszelet (1;10;12.) Tökfőzelék (1;7;12.) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7.) Alma energia 3163,41 kJ, energia 756,801 kcal; fehérje 25,129 g; szénhidrát 83,371 g; zsír 33,073 g; telített zsírsav 9,644 g; élelmi rost 5,472 g; só 3,556 g; koleszterin 73,46 mg; hozzáadott cukor 0,009 g;	Gombakrémleves (1;7;10;12.) Csurgatott tészta (1;3.) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12.) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12.) energia 3073,85 kJ, energia 735,375 kcal; fehérje 25,129 g; szénhidrát 83,371 g; zsír 33,073 g; telített zsírsav 9,644 g; élelmi rost 5,472 g; só 3,556 g; koleszterin 73,46 mg; hozzáadott cukor 0,009 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12.) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12.) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11.) energia 3474,46 kJ, energia 831,176 kcal; fehérje 37,661 g; szénhidrát 109,157 g; zsír 26,442 g; telített zsírsav 6,747 g; élelmi rost 16,184 g; só 3,63 g; koleszterin 74,914 mg; cukor 0,053 g; hozzáadott cukor 2,815 g;	Tárkonyos zöldségleves (1;7;8;9;10;12.) Hentesokány (1;6;7;9;10;12.) Durum tészta köret (1;3.) energia 3179,18 kJ, energia 760,571 kcal; fehérje 27,994 g; szénhidrát 84,798 g; zsír 33,903 g; telített zsírsav 8,614 g; élelmi rost 7,421 g; só 3,33 g; koleszterin 56,93 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Vanília túrókrém (1;3;6;7;9;10.) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7.) energia 1017,21 kJ, energia 243,354 kcal; fehérje 9,908 g; szénhidrát 43,012 g; zsír 3,37 g; telített zsírsav 1,632 g; élelmi rost 3,509 g; só 1,62 g; koleszterin 6,15 mg; hozzáadott cukor 4,551 g;	Reszelt sajt (7.) Delima margarin (7.) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7.) energia 973,349 kJ, energia 232,859 kcal; fehérje 11,04 g; szénhidrát 24,636 g; zsír 9,894 g; telített zsírsav 4,595 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,14 g; koleszterin 20,2 mg;	Olasz (6;7;9;10.) Delima margarin (7.) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11.) Paradicsom energia 1336,19 kJ, energia 319,642 kcal; fehérje 11,64 g; szénhidrát 36,26 g; zsír 14,06 g; telített zsírsav 4,611 g; élelmi rost 4,889 g; só 2,182 g; koleszterin 25,1 mg;	Kockasajt (7.) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7.) Zöldpaprika energia 918,056 kJ, energia 219,629 kcal; fehérje 9,993 g; szénhidrát 38,56 g; zsír 2,675 g; telített zsírsav 1,232 g; élelmi rost 4,021 g; só 1,565 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,403 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11.) Alma energia 1561,76 kJ, energia 373,625 kcal; fehérje 7,907 g; szénhidrát 37,644 g; zsír 20,835 g; telített zsírsav 9,866 g; élelmi rost 4,99 g; só 0,626 g; koleszterin 70 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tej; 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