

# Étlap

normál

2023.06.05. - 2023.06.11.



Nyomtatás: 2023.06.02. 5:38

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.05

Citromos tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Gulyásleves  
Parajos penne  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Csirkemeli sonka  
Delma margarin  
Magos szőlő zsemle

#### Kedd

06.06

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Daragaluska leves  
Dinó falatok  
Tökfőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Szerda

06.07

Citromos tea  
Házi körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Karfiolkrémleves  
Csupogtatott tészta  
Paprikás burgonya virslivel  
Vitamin saláta

Delma margarin  
Molnárka

#### Csütörtök

06.08

Forralt tej  
Natúr vajkrém  
Burgonyás kenyér

Zöldséges tarhonyaleves  
Főtt tojás  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertéspárizsi KOMÉTA  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Péntek

06.09

Tejeskávé  
Kifli teljes kiőrlésű

Fahéjas almaleves  
Mexikói sertés ragu  
Párolt rizs

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)

Étkezés / Menü	Hétfő 06.05	Kedd 06.06	Szerda 06.07	Csütörtök 06.08	Péntek 06.09
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiönésű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóborka (12;)	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;)	Tejjeskávé (1;5;7;) Kifli tejles kiönésű (1;6;7;)
<b>ebéd / A</b>	energia 1270,85 kJ; energia 304,03 kcal; fehérje 10,93 g; szénhidrát 45,246 g; zsír 8,566 g; telített zsírsav 2,578 g; élelmi rost 3,772 g; só 2,135 g; koleszterin 16,968 mg; hozzáadott cukor 7,027 g; Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Parajos penne (1;3;6;7;10;12;) Tejles kiönésű kenyér (1;6;8;11;)	energia 1321,04 kJ; energia 316,039 kcal; fehérje 11,708 g; szénhidrát 43,98 g; zsír 10,172 g; telített zsírsav 3,344 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,25 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Dinó falatok (1;3;6;7;9;) Tököfőzelék (1;7;12;)	energia 1151,07 kJ; energia 275,362 kcal; fehérje 11,714 g; szénhidrát 46,147 g; zsír 4,642 g; telített zsírsav 1,952 g; élelmi rost 5,152 g; só 1,369 g; koleszterin 7 mg; hozzáadott cukor 7,076 g; Karfiolkremleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Vitamin saláta (12;)	energia 1638,62 kJ; energia 391,953 kcal; fehérje 15,117 g; szénhidrát 45,955 g; zsír 16,185 g; telített zsírsav 7,568 g; élelmi rost 2,8 g; só 1,652 g; koleszterin 44,9 mg; Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiönésű kenyér (1;6;8;11;)	energia 1084,81 kJ; energia 259,461 kcal; fehérje 12,261 g; szénhidrát 43,651 g; zsír 3,849 g; telített zsírsav 1,714 g; élelmi rost 5,921 g; só 0,824 g; koleszterin 10,4 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Mexikói sertés ragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)
<b>uzsonna / A</b>	energia 894,149 kJ; energia 213,911 kcal; fehérje 11,79 g; szénhidrát 29,878 g; zsír 5,135 g; telített zsírsav 1,216 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,554 g; koleszterin 29,3 mg; Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;)	energia 2907,75 kJ; energia 696,168 kcal; fehérje 19,991 g; szénhidrát 80,715 g; zsír 31,527 g; telített zsírsav 6,103 g; élelmi rost 10,331 g; só 2,509 g; koleszterin 48,23 mg; cukor 0,39 g; hozzáadott cukor 2,113 g; kalcium 123,5 mg; Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiönésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek	energia 2238,76 kJ; energia 535,588 kcal; fehérje 20,686 g; szénhidrát 62,15 g; zsír 22,025 g; telített zsírsav 6,002 g; élelmi rost 8,981 g; só 3,38 g; koleszterin 77,184 mg; Delma margarin (7;) Molnárika (1;3;6;7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek	energia 2118,26 kJ; energia 506,728 kcal; fehérje 22,967 g; szénhidrát 81,405 g; zsír 9,415 g; telített zsírsav 1,482 g; élelmi rost 14,761 g; só 2,161 g; koleszterin 2,814 mg; hozzáadott cukor 2,806 g; Tejles kiönésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2118,26 kJ; energia 506,728 kcal; fehérje 22,967 g; szénhidrát 81,405 g; zsír 9,415 g; telített zsírsav 1,482 g; élelmi rost 14,761 g; só 2,161 g; koleszterin 2,814 mg; hozzáadott cukor 2,806 g; Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek	energia 3385,47 kJ; energia 809,93 kcal; fehérje 24,094 g; szénhidrát 106,837 g; zsír 31,376 g; telített zsírsav 9,248 g; élelmi rost 7,968 g; só 2,1 g; koleszterin 57,24 mg; hozzáadott cukor 12,687 g; Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)
	energia 894,149 kJ; energia 213,911 kcal; fehérje 11,79 g; szénhidrát 29,878 g; zsír 5,135 g; telített zsírsav 1,216 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,554 g; koleszterin 29,3 mg; energia 1295,19 kJ; energia 309,836 kcal; fehérje 14,485 g; szénhidrát 36,159 g; zsír 11,815 g; telített zsírsav 5,635 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,536 g; koleszterin 25,2 mg; energia 1295,19 kJ; energia 309,836 kcal; fehérje 14,485 g; szénhidrát 36,159 g; zsír 11,815 g; telített zsírsav 5,635 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,536 g; koleszterin 25,2 mg; energia 1343,64 kJ; energia 321,44 kcal; fehérje 7,307 g; szénhidrát 27,144 g; zsír 20,235 g; telített zsírsav 9,866 g; élelmi rost 1,54 g; só 0,611 g; koleszterin 70 mg;				