

Étlap

normál
2023.06.12. - 2023.06.18.



Nyomtatás: 2023.06.09. 5:22
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.12

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertésraguleves
Tejbedara
Kakaószórás
Alma

Soproni felvágott
Delma margarin
Zsemle
Kaliforniai paprika

Kedd

06.13

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Tarhonya leves
Csirke nuggets, tepsiben
sütve
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Diákcsemege
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Szerda

06.14

Tejeskávé
Sajtos kifli

Vajasgaluska leves
Sertés paprikás
Durum tészta köret

Sajtszelét
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Csütörtök

06.15

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Liga margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Magyaros zöldségleves
Zöldséges rizseshús
Vitamin saláta

Magos rúd

Péntek

06.16

Forrált tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Kockasajt
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)

2023.06.12. - 2023.06.18.

| Étkezés / Menü | Hétfő 06.12 | Kedd 06.13 | Szerda 06.14 | Csütörtök 06.15 | Péntek 06.16 |
|--------------------|--|--|---|--|--|
| Reggeli / A | Citromos tea (1;12); Körözött (1;5;6;7;8;9;10); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); Jégsapretek | Gyümölcs tea (12); Sajtkrém natúr (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); Jégsapretek | Tejescsok (1;5;7); Sajtos kifli (1;6;7); Jégsapretek | Gyümölcs tea (12); Főtt tojás (3); Liga margarin Kenyér felbarna szeletet (1;6;7); Jégsapretek | Forralt tej (7); Barack lekvár (12); Delma margarin (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); Jégsapretek |
| Ebéd / A | energia 1175,53 kJ, energia 281,209 kcal; fehérje 10,267 g; szénhidrát 43,431 g; zsír 7,17 g; telített zsírsav 3,123 g; élelmi rost 4,665 g; só 1,548 g; koleszterin 11,906 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Sertésraguleves (1;9;10;12); Tejbedara (1;7); Kakaósörös (1;5;6;7;8); Alma | energia 1219,08 kJ, energia 291,627 kcal; fehérje 8,248 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; Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12); Csirke nuggets, tepsi-ben sütte (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13); Tejfőls zöldbabfőzelék (1;7;9;12); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); Diákcsemege (6); Delma margarin (7); Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7); Kaliforniai paprika | energia 1168,17 kJ, energia 279,406 kcal; fehérje 13,36 g; szénhidrát 42,612 g; zsír 6,028 g; telített zsírsav 3,339 g; élelmi rost 1,423 g; só 1,137 g; koleszterin 19,9 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Vajsgaluska leves (1;3;7;9;10;12); Sertés paprikás (1;7;9;10;12); Durum tészta köret (1;3); energia 3637,5 kJ, energia 870,214 kcal; fehérje 30,929 g; szénhidrát 86,103 g; zsír 44,035 g; telített zsírsav 12,134 g; élelmi rost 6,927 g; só 2,397 g; koleszterin 94,661 mg; hozzáadott cukor 0,015 g; Sajtszelet (7); Delma margarin (7); Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11); energia 1096,33 kJ, energia 262,285 kcal; fehérje 10,52 g; szénhidrát 24,376 g; zsír 13,494 g; telített zsírsav 4,558 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,505 g; koleszterin 30,2 mg; | energia 815,208 kJ, energia 195,02 kcal; fehérje 5,396 g; szénhidrát 34,129 g; zsír 4,032 g; telített zsírsav 1,109 g; élelmi rost 2,45 g; só 1,112 g; koleszterin 0,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12); Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13); Vitamin saláta (12); energia 2822,91 kJ, energia 675,341 kcal; fehérje 21,967 g; szénhidrát 86,144 g; zsír 26,489 g; telített zsírsav 6,823 g; élelmi rost 7,916 g; só 1,481 g; koleszterin 42,84 mg; hozzáadott cukor 0,015 g; 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 0,44 g; | 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; Paradicsomleves (1;3;9;10;12); Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14); Petrezselymes burgonya (12); Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12); energia 3528,7 kJ, energia 844,196 kcal; fehérje 28,424 g; szénhidrát 119,992 g; zsír 26,919 g; telített zsírsav 2,784 g; élelmi rost 8,416 g; só 5,812 g; cukor 0,91 g; hozzáadott cukor 19,594 g; Kockasajt (7); Kifli (1;6;7); energia 707,72 kJ, energia 169,311 kcal; fehérje 7,473 g; szénhidrát 29,55 g; zsír 2,235 g; telített zsírsav 1,147 g; élelmi rost 1,515 g; só 0,95 g; koleszterin 7,85 mg; hozzáadott cukor 0,405 g; |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Hatalak; 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