

# Étlap

normál

2024.04.15. - 2024.04.21.



Nyomtatás: 2024.04.11. 5:48  
Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

04.15

Citromos tea  
Házi párizsiskrém  
Zsemle

Májgaluska leves  
Gyümölcsös tejberizs  
Alma

Teljes kiőrlésű kenyér  
Reszelt trappista sajt  
Delma margarin

#### Kedd

04.16

Tejeskávé  
Delma margarin  
Kifli  
Zöldpaprika

Rántott leves  
Zsemlekočka  
Fűszeres sült csirkemellfilé  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Főtt tojás  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt  
Kígyóborka

#### Szerda

04.17

Forralt tej  
kuglóf

Tejfölös karalábéleves  
Pusztapörkölt sertéshúsból  
Kenyer félbarna szeletelt  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

#### Csütörtök

04.18

Gyümölcs tea  
Padlizsánkrém  
Kenyer félbarna szeletelt

Alföldi leves  
Szezámagos sertésvagdalt  
Parajfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Péntek

04.19

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Zöldségkrémleves  
Csurgatott tészta  
Csiki aprópecsenye  
Párolt rizs  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel

Kakaós csiga



## 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 04.15	Kedd 04.16	Szerda 04.17	Csütörtök 04.18	Péntek 04.19
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Házi pánzsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,833 g; fehérje 8,101 g; hozzáadott cukor 9,046 g; só 1,3435 g; szénhidrát 39,685 g; telített zsírsav 1,294 g; zsír 4,053 g; energia 229,564 kcal; energia 959,58 kJ; koleszterin 15,15 mg.	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2,144 g; fehérje 12,045 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,1591 g; szénhidrát 50,27 g; telített zsírsav 2,7203 g; zsír 7 g; energia 313,69 kcal; energia 1311,49 kJ; koleszterin 10,6 mg.	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2,4519 g; fehérje 11,8085 g; hozzáadott cukor 4,995 g; só 0,289525 g; szénhidrát 39,6145 g; zsírsav 1,078 g; zsír 7,634 g; energia 258,91 kcal; energia 1082,25 kJ; koleszterin 7,14 mg.	Gyümölcs tea (12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,29 g; fehérje 6,315 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,513 g; szénhidrát 40,849 g; telített zsírsav 1,078 g; zsír 7,634 g; energia 258,91 kcal; energia 1082,25 kJ; koleszterin 7,14 mg.	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejjes kiórlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 4,124 g; fehérje 6,946 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0,957 g; szénhidrát 40,325 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 6,366 g; energia 248,201 kcal; energia 1037,54 kJ; koleszterin 19,2 mg.
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Gyümölcsös tejberizs (1;3;5;6;7;8;12;) Alma élelmi rost 6,692 g; fehérje 19,817 g; hozzáadott cukor 15,549 g; só 1,5067 g; szénhidrát 89,895 g; telített zsírsav 4,604 g; zsír 14,214 g; energia 572,595 kcal; energia 2393,33 kJ; koleszterin 225,965 mg.	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemlekocka (1;6;7;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejjes kiórlésű kenyér (1;) élelmi rost 17,859 g; fehérje 38,032 g; só 2,16 g; szénhidrát 70,877 g; telített zsírsav 2,643 g; zsír 19 g; energia 609,739 kcal; energia 2548,72 kJ; koleszterin 44,25 mg.	Tejfőls karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 10,419 g; fehérje 23,651 g; só 4,567 g; szénhidrát 86,32 g; telített zsírsav 7,85 g; zsír 24,293 g; energia 664,898 kcal; energia 2779,23 kJ; koleszterin 58,83 mg.	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Szezámmagos sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11;12;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Tejjes kiórlésű kenyér (1;) élelmi rost 8,356 g; fehérje 25,422 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 3,165 g; szénhidrát 65,036 g; telített zsírsav 6,684 g; zsír 27,354 g; energia 611,257 kcal; energia 2555,22 kJ; koleszterin 61,392 mg.	Zöldségkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Csiki aprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 6,818 g; fehérje 22,326 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 3,10678 g; szénhidrát 84,5 g; telített zsírsav 8,05 g; zsír 28,718 g; energia 690,737 kcal; energia 2887,27 kJ; koleszterin 66,72 mg.
<b>uzsonna / A</b>	Tejjes kiórlésű kenyér (1;) Reszelt trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,76 g; só 1,2855 g; szénhidrát 30,3 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 10,2 g; energia 261,269 kcal; energia 1092,17 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3,126 g; fehérje 10,29 g; só 1,4145 g; szénhidrát 31,94 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 7,72 g; energia 239,542 kcal; energia 1001,28 kJ; koleszterin 135,2 mg.	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejjes kiórlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4,086 g; fehérje 9,54 g; só 1,30365 g; szénhidrát 30,9 g; telített zsírsav 2,5945 g; zsír 8 g; energia 240,289 kcal; energia 1004,47 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3,334 g; fehérje 11,82 g; só 1,7866 g; szénhidrát 32,34 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,78 g; energia 265,925 kcal; energia 1111,57 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Kakaós csiga (1;3;7;8;11;) cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0,0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 mg.