

# Étlap

normál  
2022.06.06 - 2022.06.12



Nyomtatás: 2022.06.02 13:07

Nyomtatta: Halász Zsófia

## Grassalkovich Antal Általános Iskola

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.06

#### Kedd

06.07

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves gazdagon  
Savanyú vetrece  
Durum tészta köret

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Szerda

06.08

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Karfiolkrémleves  
Pírított olajosmag levesbetét  
Azték csirkefalatok  
Bulgur

Delma margarin  
Molnárika

#### Csütörtök

06.09

Tejeskávé  
Kifli teljes kiőrlésű

Sertésvagdalt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Daragaluska leves

Sertéspárizsi KOMÉTA  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Péntek

06.10

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Burgonyás kenyér

Fahéjas almaleves  
Sült csirkecomb filé  
Petrezselymes burgonya  
Junior saláta

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)

## Étlap (allergén, ételtani érték) ( Grassalkovich Antal Általános Iskola ) (iskola)

**2022.06.06 - 2022.06.12**

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>06.06  | Kedd<br>06.07   | Szerda<br>06.08   | Csütörtök<br>06.09  | Péntek<br>06.10  |
|--------------------|---|---|---|---|--|
| <b>tízórai / A</b> | Gyümölcs tea (12);<br>Zala felvágott (9;10);<br>Delma margarin (7);<br>Kenyér félbarna szeletek (1;6;7);<br>energia 1145,57 kJ; energia 274,06 kcal; fehérje 9,17 g; szénhidrát 40,75 g; zsír 8,083 g; telített zsírsav 2,586 g; élelmi rost 2,94 g; só 1,8 g; koleszterin 15,2 mg; hozzáadott cukor 8,991 g.                   | Citromos tea (1;12);<br>Körözött (1;5;6;7;8;9;10);<br>Tejles kiörlesű kenyér (1;6);<br>Kigyóborka (12);<br>energia 928,009 kJ; energia 222,015 kcal; fehérje 7,928 g; szénhidrát 36,595 g; zsír 4,7 g; telített zsírsav 1,987 g; élelmi rost 7,197 g; só 1,076 g; koleszterin 7,938 mg; hozzáadott cukor 6,993 g. | Tejleskiörlesű kenyér (1;6;7);<br>energia 1672,52 kJ; energia 400,063 kcal; fehérje 17,649 g; szénhidrát 71,436 g; zsír 4,653 g; telített zsírsav 1,792 g; élelmi rost 11,724 g; só 1,381 g; koleszterin 10,4 mg; hozzáadott cukor 9,79 g.  | Tejleskiörlesű kenyér (1;6;7);<br>energia 1672,52 kJ; energia 400,063 kcal; fehérje 17,649 g; szénhidrát 71,436 g; zsír 4,653 g; telített zsírsav 1,792 g; élelmi rost 11,724 g; só 1,381 g; koleszterin 10,4 mg; hozzáadott cukor 9,79 g.  | Forralt tej (7);<br>Vajkrém ízesített (7);<br>Burgonyás kenyér (1;6;7);<br>energia 1733,4 kJ; energia 414,594 kcal; fehérje 17,436 g; szénhidrát 46,29 g; zsír 17,516 g; telített zsírsav 8,362 g; élelmi rost 2,4 g; só 1,588 g; koleszterin 50,1 mg.   |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13);<br>Savanyú vetreze (1;3;6;7;8;9;10;12);<br>Durum tészta köret (1;3);<br>energia 3275,89 kJ; energia 783,706 kcal; fehérje 27,736 g; szénhidrát 70,909 g; zsír 42,706 g; telített zsírsav 11,719 g; élelmi rost 5,945 g; só 2,434 g; koleszterin 71,64 mg; hozzáadott cukor 1,399 g. | Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12);<br>Azték csirkefalatok (1;8;9;10;12);<br>Bulgur (1);<br>energia 3176,51 kJ; energia 759,921 kcal; fehérje 35,869 g; szénhidrát 95,692 g; zsír 27,88 g; telített zsírsav 4,966 g; élelmi rost 17,148 g; só 2,798 g; koleszterin 59,25 mg; hozzáadott cukor 3,777 g.       | Sertésragomb filé (1;3;6;7;9;10;12);<br>Petrezselymes burgonya (12);<br>Junior saláta (9;10;12);<br>energia 2522,04 kJ; energia 603,366 kcal; fehérje 28,969 g; szénhidrát 76,535 g; zsír 19,32 g; telített zsírsav 4,796 g; élelmi rost 8,768 g; só 2,333 g; koleszterin 87,9 mg; hozzáadott cukor 11,988 g. | Sertésragomb filé (1;3;6;7;9;10;12);<br>Petrezselymes burgonya (12);<br>Junior saláta (9;10;12);<br>energia 2522,04 kJ; energia 603,366 kcal; fehérje 28,969 g; szénhidrát 76,535 g; zsír 19,32 g; telített zsírsav 4,796 g; élelmi rost 8,768 g; só 2,333 g; koleszterin 87,9 mg; hozzáadott cukor 11,988 g. | Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12);<br>Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12);<br>Petrezselymes burgonya (12);<br>Junior saláta (9;10;12);<br>energia 2522,04 kJ; energia 603,366 kcal; fehérje 28,969 g; szénhidrát 76,535 g; zsír 19,32 g; telített zsírsav 4,796 g; élelmi rost 8,768 g; só 2,333 g; koleszterin 87,9 mg; hozzáadott cukor 11,988 g. |
| <b>uzsonna / A</b> | Sajtszelet (7);<br>Delma margarin (7);<br>Tejleskiörlesű kenyér (1;6);<br>Zöldpaprika<br>energia 1142,44 kJ; energia 273,313 kcal; fehérje 13,001 g; szénhidrát 29,472 g; zsír 11,346 g; telített zsírsav 5,46 g; élelmi rost 7,313 g; só 1,291 g; koleszterin 25,2 mg.   | Delma margarin (7);<br>Molnárika (1;3;6;7);<br>energia 918,743 kJ; energia 219,795 kcal; fehérje 5,749 g; szénhidrát 29,828 g; zsír 8,493 g; telített zsírsav 3,007 g; élelmi rost 1,562 g; só 0,718 g; koleszterin 32,975 mg; hozzáadott cukor 2,398 g.  | Sertéspárizsi KOMÉTA<br>Delma margarin (7);<br>Kenyér félbarna szeletek (1;6;7);<br>Jégcsapretek<br>energia 974,356 kJ; energia 239,655 kcal; fehérje 8,46 g; szénhidrát 32,146 g; zsír 8,52 g; telített zsírsav 2,916 g; élelmi rost 2,94 g; só 1,763 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,02 g.                   | Sertéspárizsi KOMÉTA<br>Delma margarin (7);<br>Kenyér félbarna szeletek (1;6;7);<br>Jégcsapretek<br>energia 974,356 kJ; energia 239,655 kcal; fehérje 8,46 g; szénhidrát 32,146 g; zsír 8,52 g; telített zsírsav 2,916 g; élelmi rost 2,94 g; só 1,763 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,02 g.                   | Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11);<br>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.   |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktűlék; 3 - Tojás; 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 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek