

Étlap

normál
2022.04.11. - 2022.04.17.



Nyomtatás: 2022.04.07. 5:26
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.11

Citromos tea
Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tárkonyos halgaluskaleves
Darás metélt
Barack lekvár
Alma

Tojáskrém
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

04.12

Kakaó
Delma margarin
Zsemle

Vajasgaluska leves
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

04.13

Gyümölcs tea
Házi meggyes túrókrém
Kenyér félbarna szeletelt

Tejfölös zöldbaleves
Bácskai rizseshús
Csemege uborka

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Csütörtök

04.14

Citromos tea
Nyári turista Zimbo
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros gombaleves
Sajtos sertésszelet
Zöldséges kuskusz

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Péntek

04.15



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étkezés / Menü	Hétfő 04.11	Kedd 04.12	Szerda 04.13	Csütörtök 04.14	Péntek 04.15
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;)	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delima margarin (7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Nyári turista Zimbo (1;6;7;9;10;)	
ebéd / A	Delima margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 1172,01 kJ; energia 280,389 kcal; fehérje 13,475 g; szénhidrát 45,272 g; zsir 4,809 g; telített zsírsav 1,161 g; élelmi rost 8,148 g; só 1,47 g; koleszterin 29,3 mg; hozzáadott cukor 9,79 g;	Zsemle (1;6;) energia 1250,77 kJ; energia 299,166 kcal; fehérje 11,956 g; szénhidrát 46,301 g; zsir 7,197 g; telített zsírsav 2,908 g; élelmi rost 2,119 g; só 1,153 g; koleszterin 10,6 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	energia 1080,57 kJ; energia 258,511 kcal; fehérje 9,016 g; szénhidrát 49,228 g; zsir 2,639 g; telített zsírsav 1,235 g; élelmi rost 3,551 g; só 1,598 g; koleszterin 4,186 mg; hozzáadott cukor 10,54 g;	Delima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1021,53 kJ; energia 244,385 kcal; fehérje 7,143 g; szénhidrát 44,016 g; zsir 4,225 g; telített zsírsav 1,16 g; élelmi rost 3,648 g; só 2,16 g; koleszterin 0,2 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	
uzsonna / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Darás metét (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma energia 3463,75 kJ; energia 828,649 kcal; fehérje 23,86 g; szénhidrát 119,108 g; zsir 27,56 g; telített zsírsav 5,063 g; élelmi rost 10,293 g; só 1,84 g; koleszterin 62,82 mg; hozzáadott cukor 16,29 g;	Vajasgaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 3780,9 kJ; energia 904,531 kcal; fehérje 31,568 g; szénhidrát 93,882 g; zsir 43,945 g; telített zsírsav 12,741 g; élelmi rost 15,44 g; só 3,179 g; koleszterin 98,861 mg;	Sajtszelet (7;) Delima margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 2848,8 kJ; energia 681,541 kcal; fehérje 21,885 g; szénhidrát 77,734 g; zsir 31,016 g; telített zsírsav 9,133 g; élelmi rost 4,921 g; só 2,835 g; koleszterin 58,4 mg; hozzáadott cukor 1,798 g;	Tejfőles zöldbaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka (10;12;) energia 2619,77 kJ; energia 626,733 kcal; fehérje 30,888 g; szénhidrát 60,932 g; zsir 27,948 g; telített zsírsav 7,444 g; élelmi rost 7,211 g; só 2,461 g; koleszterin 86,808 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sajtos sertésszelet (1;6;7;10;12;) Zöldséges kuszkusz (1;5;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1026,53 kJ; energia 245,423 kcal; fehérje 9,766 g; szénhidrát 35,636 g; zsir 6,798 g; telített zsírsav 2,986 g; élelmi rost 8,759 g; só 1,458 g; koleszterin 11,906 mg;