

Étlap

normál

2022.04.18. - 2022.04.24.



Nyomtatás: 2022.04.13. 12:48

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.18

Kedd

04.19

Szerda

04.20

Tejeskávés
kuglóf

Tejfölös karalábéleves
Pusztapörkölt sertéshúsból
Csemege uborka
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Lilahagyma

Csütörtök

04.21

Gyümölcs tea
Házi párizsiskrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Lebbencsleves
Parajos penne
Reszelt sajt

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

04.22

Citromos tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér

Brokkolikrémleves
Csurgatott tészta
Barbecue sertésragu
Párolt rizs

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 04.18	Kedd 04.19	Szerda 04.20	Csütörtök 04.21	Péntek 04.22
tízórai / A		Tejescavé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) energia 1587,71 kJ, energia 379,761 kcal, fehérje 13,933 g, szénhidrát 59,995 g, zsír 9,146 g, telített zsírsav 4,555 g, élelmi rost 3,629 g, só 0,303 g, koleszterin 47,15 mg, hozzáadott cukor 13,986 g.		Gyümölcs tea (12;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7;) energia 875,022 kJ, energia 209,336 kcal, fehérje 8,643 g, szénhidrát 33,303 g, zsír 4,46 g, telített zsírsav 1,244 g, élelmi rost 5,848 g, só 1,111 g, koleszterin 15,15 mg, hozzáadott cukor 7,048 g.	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 1217,43 kJ, energia 291,252 kcal, fehérje 11,375 g, szénhidrát 40,277 g, zsír 9,188 g, telített zsírsav 3,851 g, élelmi rost 8,06 g, só 1,504 g, koleszterin 67,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A		Tejfőles karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka (10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;) energia 3084,41 kJ, energia 737,914 kcal, fehérje 26,641 g, szénhidrát 94,731 g, zsír 27,264 g, telített zsírsav 8,572 g, élelmi rost 16,423 g, só 4,677 g, koleszterin 64,69 mg.		Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Parajos penne (1;3;6;7;10;12;) Reszelt sajt (7;) energia 3212,09 kJ, energia 768,456 kcal, fehérje 23,228 g, szénhidrát 91,36 g, zsír 33,918 g, telített zsírsav 8,719 g, élelmi rost 6,919 g, só 1,987 g, koleszterin 29,821 mg.	Brokkolikrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Barbecue sertésragu (8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3504,62 kJ, energia 838,431 kcal, fehérje 26,918 g, szénhidrát 90,458 g, zsír 40,616 g, telített zsírsav 11,978 g, élelmi rost 5,267 g, só 2,769 g, koleszterin 87,27 mg, hozzáadott cukor 2,797 g.
uzsonna / A		Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) energia 1033,15 kJ, energia 247,165 kcal, fehérje 10,1 g, szénhidrát 28,86 g, zsír 10 g, telített zsírsav 3,284 g, élelmi rost 3,365 g, só 1,857 g, koleszterin 22,7 mg.		Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóuborka (12;) energia 1295,76 kJ, energia 309,992 kcal, fehérje 14,245 g, szénhidrát 37,56 g, zsír 11,255 g, telített zsírsav 5,626 g, élelmi rost 3,709 g, só 2,116 g, koleszterin 25,2 mg.	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) energia 858,396 kJ, energia 205,36 kcal, fehérje 2,113 g, szénhidrát 28,522 g, zsír 9,093 g, telített zsírsav 2,415 g, élelmi rost 0,633 g, só 0,307 g, koleszterin 11,345 mg, hozzáadott cukor 17,483 g.