

Étlap

normál
2022.05.30. - 2022.06.05.



Nyomtatás: 2022.05.26. 5:55
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.30

Forralt tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tárkonyos
szárnyasraguleves
Darás metélt
Barack lekvár
Alma

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Rozsos zsemle

Kedd

05.31

Gyümölcs tea
Paradicsomos
harcsapástétom 130 g
Eurofood
Kenyer burgonyás szeletelt

Magyaros zellerleves
Sertésvagdalt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Szerda

06.01

Tejeskávé
Foszlós kalács

Eresztett tojás leves
Édes-savanyú csirkeragu
Kuszkusz*

Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

06.02

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros zöldségleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Diákcsemege
Delma margarin
Zsemle
Paradicsom

Péntek

06.03

Citromos tea
Magyaros túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Fokhagymakrémleves
Zsemle kocka
Sertés sült
Mexikói pároltrisz

Magos rúd

Étkezés / Menü	Hétfő 05.30	Kedd 05.31	Szerda 06.01	Csütörtök 06.02	Péntek 06.03
tízórai / A	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;)	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;)	Tejescské (1;5;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Magyaros túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;)
ebéd / A	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma energia 3492,61 kJ, energia 835,553 kcal; fehérje 25,251 g; szénhidrát 120,842 g; zsír 27,03 g; telített zsírsav 4,973 g; élelmi rost 11,902 g; só 1,823 g; koleszterin 43,47 mg; hozzáadott cukor 16,29 g.	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertésraguleves (1;3;5;6;8;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 3704,51 kJ, energia 886,255 kcal; fehérje 40,13 g; szénhidrát 114,793 g; zsír 28,969 g; telített zsírsav 7,064 g; élelmi rost 29,347 g; só 3,795 g; koleszterin 85,87 mg; cukor 0,053 g.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12;) Kuskusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;) energia 2367,63 kJ, energia 566,413 kcal; fehérje 26,904 g; szénhidrát 68,184 g; zsír 19,751 g; telített zsírsav 3,031 g; élelmi rost 5,152 g; só 2,929 g; koleszterin 108,637 mg; hozzáadott cukor 2,337 g.	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Husgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) energia 2793,68 kJ, energia 668,349 kcal; fehérje 20,591 g; szénhidrát 89,38 g; zsír 24,7 g; telített zsírsav 6,191 g; élelmi rost 8,095 g; só 3,168 g; koleszterin 58,87 mg; hozzáadott cukor 17,982 g.	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sertés sült (1;10;12;) Mexikói pároltíz (9;10;) energia 2634,64 kJ, energia 630,302 kcal; fehérje 26,309 g; szénhidrát 72,755 g; zsír 25,617 g; telített zsírsav 6,228 g; élelmi rost 4,074 g; só 2,286 g; koleszterin 66,4 mg.
uzsonna / A	Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Rozsos zsemle (1;6;7;) energia 929,837 kJ, energia 232,285 kcal; fehérje 8,8 g; szénhidrát 24,616 g; zsír 10,874 g; telített zsírsav 3,693 g; élelmi rost 5,725 g; só 1,338 g; koleszterin 0,2 mg; cukor 0,03 g.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 1218,04 kJ, energia 291,398 kcal; fehérje 12,86 g; szénhidrát 37,48 g; zsír 9,85 g; telített zsírsav 4,733 g; élelmi rost 3,709 g; só 1,995 g; koleszterin 20,2 mg.	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek energia 986,339 kJ, energia 235,969 kcal; fehérje 7,218 g; szénhidrát 34,859 g; zsír 7,447 g; telített zsírsav 0,899 g; élelmi rost 8,18 g; só 1,395 g; koleszterin 6,664 mg.	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Paradicsom energia 1167,98 kJ, energia 279,425 kcal; fehérje 10,18 g; szénhidrát 29,8 g; zsír 13,13 g; telített zsírsav 4,623 g; élelmi rost 2,064 g; só 1,742 g; koleszterin 30,2 mg.	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.