

Étlap

normál

2022.08.29. - 2022.09.04.



Nyomtatás: 2022.09.01. 5:42

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

08.29

Kedd

08.30

Szerda

08.31

Csütörtök

09.01

Tejeskávé
Foszlós kalács

Tejszínes kukorica leves
Rántott sertésborda
Karottás rizs
Káposztasaláta

Müzli szelet
Alma

Péntek

09.02

Citromos tea
Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Magyaros zöldségleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Pizzás tekercs



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, élettani érték)

(Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Alsós) (Iskola)

2022.08.29. - 2022.09.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 08.29	Kedd 08.30	Szerda 08.31	Csütörtök 09.01	Péntek 09.02
tízórai / A				Tejeskávé (1;5;7;) Foszlós kálács (1;3;6;7;) energia 1737,61 kJ, energia 415,636 kcal; fehérje 15,174 g; szénhidrát 64,776 g; zsír 10,435 g; telített zsírsav 4,673 g; élelmi rost 2,506 g; só 0,999 g; koleszterin 56,7 mg; hozzáadott cukor 11,888 g;	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) energia 1174,76 kJ, energia 280,833 kcal; fehérje 13,705 g; szénhidrát 44,567 g; zsír 4,878 g; telített zsírsav 1,188 g; élelmi rost 9,14 g; só 1,534 g; koleszterin 29,3 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / A				Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Karottás rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) energia 4410,78 kJ, energia 1055,23 kcal; fehérje 34,045 g; szénhidrát 122,812 g; zsír 47,14 g; telített zsírsav 10,27 g; élelmi rost 8,425 g; só 2,535 g; koleszterin 109,459 mg; hozzáadott cukor 1,998 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) energia 2862,99 kJ, energia 684,931 kcal; fehérje 20,642 g; szénhidrát 92,464 g; zsír 25,163 g; telített zsírsav 6,269 g; élelmi rost 8,214 g; só 3,185 g; koleszterin 58,87 mg; hozzáadott cukor 20,994 g;
uzsonna / A				Műzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma energia 611,708 kJ, energia 146,34 kcal; fehérje 2 g; szénhidrát 25,6 g; zsír 3,6 g; telített zsírsav 1,2 g; élelmi rost 6,28 g; só 0,096 g; hozzáadott cukor 4 g;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) energia 777,374 kJ, energia 185,95 kcal; fehérje 2,909 g; szénhidrát 14,428 g; zsír 12,86 g; telített zsírsav 3,396 g; élelmi rost 0,791 g; só 1,135 g; koleszterin 10,783 mg;