

Étlap

normál
2022.09.12. - 2022.09.18.



Nyomtatás: 2022.09.08. 14:01
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.12

Citromos tea
Snidlinges túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros karalábéleves
Halas spagetti paradicsomos
Reszelt sajt
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Kedd

09.13

Vaníliás tej
Delma margarin
Szezámagos kifli

Húsleves tésztával
Sült sertésvirslis
Lencsefőzelék
Kenyer félbarna szeletelt

Házi kolbászkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Szerda

09.14

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kukoricakrémleves
Levesgyöngy
Sertéspörkölt
Főtt burgonya
Csemege uborka

Körözött
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Csütörtök

09.15

Kakaó
kuglóf

Vajasgaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Baromfipárizsi
Delma margarin
Zsemle
Paradicsom

Péntek

09.16

Gyümölcs tea
Házi sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas almaleves
Fokhagymás sertéssült
Zöldséges bulgur

Magos rúd
Szilva

Étkezés / Menü	Hétfő 09.12	Kedd 09.13	Szerda 09.14	Csütörtök 09.15	Péntek 09.16
A	Citromos tea (1;12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)	Vanília tej (1;7;) Delma margarin (7;) Szezámmagos kifli (1;6;7;11;)	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi sajtkrém (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)
ebéd / A	energia 1117,75 kJ; energia 267,41 kcal; fehérje 10,147 g; szénhidrát 41,175 g; zsír 6,694 g; telített zsírsav 2,393 g; élelmi rost 0,064 g; só 1,155 g; koleszterin 7,61 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alma	energia 1335,8 kJ; energia 319,596 kcal; fehérje 11,93 g; szénhidrát 44,373 g; zsír 10,315 g; telített zsírsav 4,095 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,088 g; koleszterin 20,2 mg; hozzáadott cukor 5,995 g; Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	energia 1291,9 kJ; energia 309,072 kcal; fehérje 11,333 g; szénhidrát 42,251 g; zsír 10,326 g; telített zsírsav 3,186 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,529 g; koleszterin 22,7 mg; hozzáadott cukor 8,991 g; KukoricakréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;) Levesgyöngy (1;) Sertéspörkölt (1;3;10;12;) Főtt burgonya (12;) Csemege uborka (10;12;)	energia 1573,83 kJ; energia 376,441 kcal; fehérje 14,108 g; szénhidrát 58,381 g; zsír 9,418 g; telített zsírsav 4,746 g; élelmi rost 4,037 g; só 0,3 g; koleszterin 47,15 mg; hozzáadott cukor 13,986 g; Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)	energia 1408,85 kJ; energia 337,048 kcal; fehérje 12,321 g; szénhidrát 40,327 g; zsír 13,846 g; telített zsírsav 6,081 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,485 g; koleszterin 24,28 mg; hozzáadott cukor 6,993 g; Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Zöldséges bulgur (1;9;12;)
uzsonna / A	energia 2718,06 kJ; energia 650,261 kcal; fehérje 28,988 g; szénhidrát 90,998 g; zsír 17,975 g; telített zsírsav 5,296 g; élelmi rost 9,741 g; só 2,436 g; koleszterin 63,01 mg; hozzáadott cukor 6 g; Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	energia 2745,88 kJ; energia 656,905 kcal; fehérje 29,328 g; szénhidrát 95,953 g; zsír 16,89 g; telített zsírsav 3,644 g; élelmi rost 14,669 g; só 4,381 g; koleszterin 12 mg; hozzáadott cukor 1,414 g; Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika	energia 3065,79 kJ; energia 733,457 kcal; fehérje 26,303 g; szénhidrát 76,879 g; zsír 34,724 g; telített zsírsav 10,336 g; élelmi rost 10,815 g; só 4,469 g; koleszterin 67,92 mg; Körözt (7;8;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóuborka (12;)	energia 1966,62 kJ; energia 470,449 kcal; fehérje 17,974 g; szénhidrát 65,526 g; zsír 14,742 g; telített zsírsav 3,041 g; élelmi rost 12,982 g; só 2,345 g; koleszterin 30,765 mg; hozzáadott cukor 0,015 g; Baromtipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Paradicsom	energia 2328,94 kJ; energia 557,163 kcal; fehérje 27,474 g; szénhidrát 65,071 g; zsír 21,627 g; telített zsírsav 6,134 g; élelmi rost 8,853 g; só 2,22 g; koleszterin 75,6 mg; hozzáadott cukor 11,988 g; Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Szilva
	energia 1281,02 kJ; energia 306,464 kcal; fehérje 13,945 g; szénhidrát 37,05 g; zsír 11,225 g; telített zsírsav 5,626 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,106 g; koleszterin 25,2 mg; energia 992,868 kJ; energia 237,524 kcal; fehérje 7,119 g; szénhidrát 35,804 g; zsír 6,694 g; telített zsírsav 0,874 g; élelmi rost 5,961 g; só 0,454 g; energia 931,3 kJ; energia 222,803 kcal; fehérje 9,118 g; szénhidrát 28,377 g; zsír 7,971 g; telített zsírsav 3,026 g; élelmi rost 2,952 g; só 1,383 g; koleszterin 8,624 mg;				