

Étlap

normál
2022.11.07. - 2022.11.13.



Nyomatás: 2022.11.03. 11:33
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.07

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Magos szórt zsemle

Lencsegulyás
Ízes bukta
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Kockasajt
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Kedd

11.08

Forralt tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldbableves
Sertés sült
Zöldséges kuszkus

Házi kolbászkrém
Zsemle
Lilahagyma

Szerda

11.09

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Zsemle

Zöldséges tarhonyaleves
Savanyú vetrece
Durum tészta köret

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

11.10

Kakaó
Foszlós kalács

Csontleves tésztával
Főtt baromfivirslis
Tökfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Cukkini krém
Teljes kiőrlésű kenyér

Péntek

11.11

Citromos tea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Fahéjas almaleves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Sajtos pogácsa



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Ékezés / Menü	Hétfő 11.07	Kedd 11.08	Szerda 11.09	Csütörtök 11.10	Péntek 11.11
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) energia 1056,66 kJ, energia 252,789 kcal, fehérje 12,033 g, szénhidrát 35,264 g, zsír 6,87 g, telített zsírsav 1,786 g, élelmi rost 1,733 g, só 1,197 g, koleszterin 25,7 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forrait tej (7;) Natur vajkrém (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zsemle (1;6;) energia 1385,87 kJ, energia 331,487 kcal, fehérje 11,74 g, szénhidrát 55,34 g, zsír 6,85 g, telített zsírsav 2,703 g, élelmi rost 1,515 g, só 1,156 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 16,2 g.	Forrait tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1385,87 kJ, energia 331,487 kcal, fehérje 11,74 g, szénhidrát 55,34 g, zsír 6,85 g, telített zsírsav 2,703 g, élelmi rost 1,515 g, só 1,156 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 16,2 g.	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1723,73 kJ, energia 412,316 kcal, fehérje 15,349 g, szénhidrát 63,162 g, zsír 10,708 g, telített zsírsav 4,864 g, élelmi rost 2,914 g, só 0,996 g, koleszterin 58,7 mg, hozzáadott cukor 11,888 g.	Citromos tea (1;12;) Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1206,65 kJ, energia 288,656 kcal, fehérje 11,574 g, szénhidrát 44,967 g, zsír 6,796 g, telített zsírsav 2,415 g, élelmi rost 5,418 g, só 1,324 g, koleszterin 7,186 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Ízes bukta (1;3;6;7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Alma energia 3881,83 kJ, energia 923,992 kcal, fehérje 30,646 g, szénhidrát 139,07 g, zsír 22,295 g, telített zsírsav 6,975 g, élelmi rost 14,848 g, só 2,57 g, koleszterin 42,42 mg, cukor 13,6 g.	Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés sült (1;10;12;) Zöldséges kuszkus (1;5;12;) energia 2357,63 kJ, energia 564,02 kcal, fehérje 28,11 g, szénhidrát 61,1 g, zsír 22,088 g, telített zsírsav 4,116 g, élelmi rost 5,692 g, só 2,995 g, koleszterin 54,4 mg.	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) energia 3576,76 kJ, energia 855,686 kcal, fehérje 30,467 g, szénhidrát 88,717 g, zsír 41,56 g, telített zsírsav 11,691 g, élelmi rost 7,454 g, só 2,466 g, koleszterin 72,27 mg, hozzáadott cukor 1,408 g.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Főtt baromfivirslí (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2568,74 kJ, energia 614,528 kcal, fehérje 23,247 g, szénhidrát 72,941 g, zsír 25,031 g, telített zsírsav 6,218 g, élelmi rost 10,754 g, só 3,911 g, koleszterin 64,5 mg, hozzáadott cukor 2,116 g.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Csemege uborka (10;12;) energia 2775,08 kJ, energia 663,902 kcal, fehérje 24,91 g, szénhidrát 93,903 g, zsír 20,484 g, telített zsírsav 5,196 g, élelmi rost 5,355 g, só 3,01 g, koleszterin 480,6 mg, hozzáadott cukor 11,988 g.
uzsonna / A	Kockasajt (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 908,228 kJ, energia 217,28 kcal, fehérje 9,933 g, szénhidrát 38,17 g, zsír 2,615 g, telített zsírsav 1,232 g, élelmi rost 3,709 g, só 1,573 g, koleszterin 7,85 mg, hozzáadott cukor 0,403 g.	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Lilahagyma (12;) energia 1042,14 kJ, energia 249,316 kcal, fehérje 9,976 g, szénhidrát 32,869 g, zsír 8,483 g, telített zsírsav 3,241 g, élelmi rost 2,597 g, só 1,919 g, koleszterin 21,51 mg, hozzáadott cukor 0,074 g.	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1237 kJ, energia 295,756 kcal, fehérje 12,12 g, szénhidrát 36,83 g, zsír 10,79 g, telített zsírsav 3,365 g, élelmi rost 5,15 g, só 1,715 g, koleszterin 22,7 mg.	Cukkini krém (7;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1132,13 kJ, energia 270,824 kcal, fehérje 7,861 g, szénhidrát 36,328 g, zsír 10,309 g, telített zsírsav 4,561 g, élelmi rost 4,558 g, só 1,314 g, koleszterin 25,8/5 mg.	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1343,64 kJ, energia 321,44 kcal, fehérje 7,307 g, szénhidrát 27,144 g, zsír 20,235 g, telített zsírsav 9,866 g, élelmi rost 1,54 g, só 0,611 g, koleszterin 70 mg.