

Étlap

normál

2022.11.14. - 2022.11.20.



Nyomtatás: 2022.11.10. 5:06
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.14

Citromos tea
Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluskaleves
Tejbedara
Fahéjszórás
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle

Kedd

11.15

Vaníliás tej
kuglóf

Reszelttésztalesves
Sertéspörkölt
Szárzabb főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Eurofood baromfikrém
csirkemájjal
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Szerda

11.16

Gyümölcs tea
Snidlinges túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros karalábéleves
Halas spagetti paradicsomos
Reszelt sajt

Natúr vajkrém
Kenyer félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Csütörtök

11.17

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Lebbencsleves
Csirke nuggets, tepsiben
sütve
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Tojáskrém
Kenyer félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Péntek

11.18

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Karfiolkrémleves
Kenyérkocka levesbetét
Zöldfűszeres sertésragu
Párolt rizs
Ecetes cékla

Magos rúd
Alma

Étkezés / Menü	Hétfő 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1285,38 kJ, energia 317,324 kcal, fehérje 10,653 g, szénhidrát 42,636 g, zsír 11,385 g, telített zsírsav 3,83 g, élelmi rost 4,558 g, só 1,6 g, koleszterin 0,2 mg, cukor 0,03 g, hozzáadott cukor 6,993 g.	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) energia 1634,41 kJ, energia 391,021 kcal, fehérje 13,812 g, szénhidrát 57,215 g, zsír 11,671 g, telített zsírsav 5,951 g, élelmi rost 3,433 g, só 0,259 g, koleszterin 56,75 mg, hozzáadott cukor 12,988 g.	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1170,62 kJ, energia 280,04 kcal, fehérje 10,62 g, szénhidrát 43,068 g, zsír 7,078 g, telített zsírsav 2,551 g, élelmi rost 4,344 g, só 1,293 g, koleszterin 7,61 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1217,97 kJ, energia 291,38 kcal, fehérje 13,923 g, szénhidrát 44,136 g, zsír 6,355 g, telített zsírsav 1,889 g, élelmi rost 3,648 g, só 1,834 g, koleszterin 25,7 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1635,23 kJ, energia 391,12 kcal, fehérje 14,62 g, szénhidrát 46,13 g, zsír 16,26 g, telített zsírsav 7,638 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,086 g, koleszterin 44,9 mg.
ebéd / A	Husgaluskaleves (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma energia 2715,82 kJ, energia 649,636 kcal, fehérje 20,503 g, szénhidrát 96,829 g, zsír 19,267 g, telített zsírsav 6,227 g, élelmi rost 9,003 g, só 1,12 g, koleszterin 69,168 mg, hozzáadott cukor 36,481 g.	Reszelttésztalesves (1;3;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzabb főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 3965,43 kJ, energia 948,653 kcal, fehérje 41,735 g, szénhidrát 96,738 g, zsír 43,315 g, telített zsírsav 12,153 g, élelmi rost 25,476 g, só 3,211 g, koleszterin 73,92 mg, hozzáadott cukor 1,134 g.	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) energia 2737,82 kJ, energia 654,984 kcal, fehérje 31,402 g, szénhidrát 88,405 g, zsír 18,842 g, telített zsírsav 5,559 g, élelmi rost 5,702 g, só 2,71 g, koleszterin 69,61 mg, hozzáadott cukor 8,819 g.	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Finomfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 3134,76 kJ, energia 749,912 kcal, fehérje 31,341 g, szénhidrát 99,658 g, zsír 24,341 g, telített zsírsav 3,622 g, élelmi rost 14,626 g, só 2,834 g, koleszterin 3,073 mg, hozzáadott cukor 1,399 g.	Karfiolkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) energia 3617,82 kJ, energia 865,512 kcal, fehérje 28,413 g, szénhidrát 103,145 g, zsír 37,108 g, telített zsírsav 10,75 g, élelmi rost 8,459 g, só 4,008 g, koleszterin 66,22 mg, hozzáadott cukor 5,594 g.
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1017,53 kJ, energia 243,429 kcal, fehérje 10,4 g, szénhidrát 28,86 g, zsír 9,47 g, telített zsírsav 4,648 g, élelmi rost 1,515 g, só 1,373 g, koleszterin 20,2 mg.	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Kigyóborka (12;) energia 771,498 kJ, energia 184,569 kcal, fehérje 7,16 g, szénhidrát 37,12 g, zsír 0,73 g, telített zsírsav 0,21 g, élelmi rost 3,709 g, só 1,8 g.	Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóborka (12;) energia 1247,78 kJ, energia 298,509 kcal, fehérje 7,91 g, szénhidrát 37,72 g, zsír 12,73 g, telített zsírsav 6,01 g, élelmi rost 3,709 g, só 1,414 g, koleszterin 34,5 mg.	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Jégcsapretek energia 1128,45 kJ, energia 269,755 kcal, fehérje 10,702 g, szénhidrát 38,02 g, zsír 8,099 g, telített zsírsav 2,374 g, élelmi rost 3,499 g, só 1,865 g, koleszterin 115,968 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma energia 1006,23 kJ, energia 240,73 kcal, fehérje 6,799 g, szénhidrát 35,524 g, zsír 7,494 g, telített zsírsav 0,874 g, élelmi rost 7,58 g, só 0,46 g.