

Étlap

normál

2022.11.21. - 2022.11.27.



Nyomtatás: 2022.11.17. 5:22
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.21

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Zsemle

Tárkonyos
szárnyasraguleves
Metélt főtt tészta
Dejós szórás

Trappista sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Kedd

11.22

Forralt tej
Sajtos kifli

Vajasgaluska leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Harcsapástétom
zöldfűszeres 130g
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Szerda

11.23

Gyümölcs tea
Házi sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Magyaros fokhagymaleves
Levesgyöngy
Temesvári csirkeragu
Bulgur
Alma

Házi meggyes túrókrém
Kenyér félbarna szeletelt

Csütörtök

11.24

Forralt tej
Foszlós kalács

Zöldséges tarhonyaleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Péntek

11.25

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Brokkolikrémleves
Csurgatott tészta
Rántott sertésborda
Párolt rizs
Csemege uborka

Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2022.11.21. - 2022.11.27.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.21	Kedd 11.22	Szerda 11.23	Csütörtök 11.24	Péntek 11.25
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delima margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1032,2 kJ, energia 246,939 kcal, fehérje 11,763 g, szénhidrát 36,026 g, zsír 6,005 g, telített zsírsav 1,804 g, élelmi rost 1,733 g, só 1,221 g, koleszterin 25,7 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 1015,89 kJ, energia 242,975 kcal, fehérje 13,239 g, szénhidrát 33,837 g, zsír 5,953 g, telített zsírsav 3,325 g, élelmi rost 1,227 g, só 1,133 g, koleszterin 19,9 mg.	Gyümölcs tea (12;) Házi sajtkrém (7;) Tejles kiörlesű zsemle (1;6;7;) Jégcsapretek energia 1260,81 kJ, energia 301,628 kcal, fehérje 11,509 g, szénhidrát 32,571 g, zsír 13,797 g, telített zsírsav 6,111 g, élelmi rost 5,725 g, só 1,373 g, koleszterin 24,28 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1585,33 kJ, energia 379,205 kcal, fehérje 15,053 g, szénhidrát 56,001 g, zsír 10,361 g, telített zsírsav 4,659 g, élelmi rost 2,31 g, só 0,995 g, koleszterin 58,7 mg, hozzáadott cukor 4,895 g.	Tejleskávé (1;5;7;) Nátrú vajkrém (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1787,51 kJ, energia 427,551 kcal, fehérje 14,741 g, szénhidrát 54,905 g, zsír 16,335 g, telített zsírsav 7,652 g, élelmi rost 4,536 g, só 1,09 g, koleszterin 44,9 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;) energia 2937,34 kJ, energia 702,71 kcal, fehérje 26,103 g, szénhidrát 96,81 g, zsír 23,017 g, telített zsírsav 4,011 g, élelmi rost 8,02 g, só 1,789 g, koleszterin 43,47 mg, hozzáadott cukor 20,979 g.	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) energia 2927,06 kJ, energia 700,257 kcal, fehérje 21,501 g, szénhidrát 91,986 g, zsír 26,542 g, telített zsírsav 7,071 g, élelmi rost 7,664 g, só 3,467 g, koleszterin 83,811 mg, hozzáadott cukor 20,994 g.	Magyaros fohagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Levesgyöngy (1;) Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) Alma energia 2988,77 kJ, energia 715,017 kcal, fehérje 29,646 g, szénhidrát 92,805 g, zsír 26,411 g, telített zsírsav 5,551 g, élelmi rost 16,619 g, só 2,673 g, koleszterin 65,97 mg.	Zöldéséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 2360,39 kJ, energia 564,145 kcal, fehérje 25,872 g, szénhidrát 68,112 g, zsír 20,211 g, telített zsírsav 4,272 g, élelmi rost 10,083 g, só 2,658 g, koleszterin 276,454 mg, hozzáadott cukor 0,009 g.	Brokkollikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Csemege uborka (10;12;) energia 4300,34 kJ, energia 1028,8 kcal, fehérje 34,501 g, szénhidrát 107,423 g, zsír 50,662 g, telített zsírsav 9,835 g, élelmi rost 6,401 g, só 4,727 g, koleszterin 137,719 mg.
uzsonna / A	Trappista sajt (7;) Delima margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1379,78 kJ, energia 330,073 kcal, fehérje 15,9 g, szénhidrát 36,35 g, zsír 13,28 g, telített zsírsav 6,519 g, élelmi rost 4,931 g, só 1,647 g, koleszterin 30,2 mg.	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;7;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1083,84 kJ, energia 259,11 kcal, fehérje 11,348 g, szénhidrát 37,865 g, zsír 6,606 g, telített zsírsav 1,698 g, élelmi rost 5,216 g, só 0,93 g, koleszterin 12,825 mg.	Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 959,259 kJ, energia 229,489 kcal, fehérje 9,008 g, szénhidrát 42,078 g, zsír 2,637 g, telített zsírsav 1,235 g, élelmi rost 3,551 g, só 1,598 g, koleszterin 4,186 mg, hozzáadott cukor 3,547 g.	Lilahagyma (12;) energia 1245,83 kJ, energia 298,03 kcal, fehérje 12,27 g, szénhidrát 37,64 g, zsír 10,76 g, telített zsírsav 3,344 g, élelmi rost 5,255 g, só 1,674 g, koleszterin 22,7 mg.	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika energia 732,29 kJ, energia 175,188 kcal, fehérje 7,833 g, szénhidrát 30,45 g, zsír 2,325 g, telített zsírsav 1,147 g, élelmi rost 2,106 g, só 0,953 g, koleszterin 7,85 mg, hozzáadott cukor 0,403 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Punatészték