

Étlap

normál

2022.11.28. - 2022.12.04.



Nyomtatás: 2022.11.24. 5:31
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.28

Citromos tea
Delma margarin
Sertéspárizsi KOMÉTA
Kenyér félbarna szeletelt

Babgulyás
Darás metélt
Barack lekvár
Teljes kiörlésű kenyér

Vajkrém ízesített
Zsemle
Jégcsapretek

Kedd

11.29

Forralt tej
Magos rúd

Eresztett tojás leves
Főtt baromfivirsl
Burgonyás brokkolífőzelék
Teljes kiörlésű kenyér
Alma

Házi kolbászkrém
Kifli
Rágórépa

Szerda

11.30

Citromos tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér

Eszterházy krémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Barbecue sertésragu
Bulgur

Kenőmájás
Kenyér félbarna szeletelt
Kigyóuborka

Csütörtök

12.01

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Daragaluska leves
Sertés sült
Zöldborsó főzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Olasz
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér
Zöldpaprika

Péntek

12.02

Kakaó
Foszlós kalács

Fahéjas szilvaleves
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs
Káposztasaláta

Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étlap (allergén, élelteni érték) (Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Felső) (Iskola)

2022.11.28. - 2022.12.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Delma margarin (7;) Sertéspárizsi KOMÉTA Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1288,9 kJ, energia 318,185 kcal, fehérje 10,443 g, szénhidrát 44,316 g, zsír 10,625 g, telített zsírsav 3,83 g, élelmi rost 3,648 g, só 2,183 g, koleszterin 0,2 mg, cukor 0,03 g, hozzáadott cukor 6,993 g.	Forralt tej (7;) Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1121,12 kJ, energia 268,15 kcal, fehérje 12,799 g, szénhidrát 52,124 g, zsír 9,694 g, telített zsírsav 2,502 g, élelmi rost 2,981 g, só 0,705 g, koleszterin 10,4 mg.	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1406,61 kJ, energia 336,491 kcal, fehérje 14,278 g, szénhidrát 42,736 g, zsír 11,81 g, telített zsírsav 5,626 g, élelmi rost 4,558 g, só 1,523 g, koleszterin 25,2 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) energia 1265,31 kJ, energia 302,8 kcal, fehérje 10,29 g, szénhidrát 50,95 g, zsír 6,14 g, telített zsírsav 3,251 g, élelmi rost 1,905 g, só 1,277 g, koleszterin 19,52 mg, hozzáadott cukor 12,99 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.
ebéd / A	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 4716,66 kJ, energia 1126,64 kcal, fehérje 38,169 g, szénhidrát 171,103 g, zsír 31,654 g, telített zsírsav 6,145 g, élelmi rost 21,511 g, só 2,637 g, koleszterin 28,56 mg, hozzáadott cukor 21,72 g.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Főtt baromfivirsl (6;7;9;10;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Alma energia 3182,76 kJ, energia 761,4 kcal, fehérje 29,445 g, szénhidrát 85,721 g, zsír 32,605 g, telített zsírsav 5,815 g, élelmi rost 15,008 g, só 3,644 g, koleszterin 128,206 mg, hozzáadott cukor 1,399 g.	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Barbecue sertésragu (8;10;12;) Bulgur (1;) energia 3666,3 kJ, energia 877,103 kcal, fehérje 32,36 g, szénhidrát 84,345 g, zsír 47,275 g, telített zsírsav 12,021 g, élelmi rost 14,172 g, só 2,727 g, koleszterin 69,81 mg, hozzáadott cukor 3,395 g.	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertés sült (1;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2832,99 kJ, energia 677,734 kcal, fehérje 39,147 g, szénhidrát 78,288 g, zsír 22,551 g, telített zsírsav 4,935 g, élelmi rost 13,145 g, só 3,238 g, koleszterin 92,814 mg, hozzáadott cukor 2,812 g.	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) energia 3510,54 kJ, energia 818,26 kcal, fehérje 21,816 g, szénhidrát 125,908 g, zsír 24,567 g, telített zsírsav 4,311 g, élelmi rost 4,63 g, só 3,63 g, koleszterin 12 mg, cukor 0,7 g, hozzáadott cukor 23,976 g.
uzsonna / A	Vajkrém ízesített (7;) Zsemle (1;6;) Jégcsapretek energia 1064,97 kJ, energia 254,773 kcal, fehérje 5,78 g, szénhidrát 29,889 g, zsír 12,38 g, telített zsírsav 5,934 g, élelmi rost 1,515 g, só 0,804 g, koleszterin 34,5 mg.	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 916,269 kJ, energia 219,043 kcal, fehérje 8,447 g, szénhidrát 31,587 g, zsír 6,247 g, telített zsírsav 2,398 g, élelmi rost 2,45 g, só 1,648 g, koleszterin 15,45 mg, hozzáadott cukor 0,055 g.	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóuborka (12;) energia 1167,26 kJ, energia 279,249 kcal, fehérje 11,93 g, szénhidrát 37,21 g, zsír 9,04 g, telített zsírsav 4,009 g, élelmi rost 3,709 g, só 2,235 g, koleszterin 67,2 mg.	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1333,29 kJ, energia 318,949 kcal, fehérje 11,7 g, szénhidrát 35,96 g, zsír 14,09 g, telített zsírsav 4,598 g, élelmi rost 4,931 g, só 2,18 g, koleszterin 25,1 mg.	Körözött (7;8;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;7;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1178,88 kJ, energia 282,014 kcal, fehérje 11,348 g, szénhidrát 39,137 g, zsír 8,731 g, telített zsírsav 3,086 g, élelmi rost 5,478 g, só 1,197 g, koleszterin 8,624 mg.

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