

Étlap

normál

2023.04.03. - 2023.04.09.



Nyomtatás: 2023.03.29. 13:01

Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.03

Citromos tea
Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldborsóleves
Bakonyi gombás
sertéstokány
Bulgur

Sajtkrém natúr
Kifli
Kígyóuborka

Kedd

04.04

Tejeskávé
Delma margarin
Kenyér burgonyás szeletelt

Húsgaluskaleves
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Alma

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Szerda

04.05

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Zsemle
Zöldpaprika

Reszelttésztalesves
Sertésvagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtos pogácsa

Csütörtök

04.06

Péntek

04.07

Étkezés / Menü	Hétfő 04.03	Kedd 04.04	Szerda 04.05	Csütörtök 04.06	Péntek 04.07
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;)	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) energia 1450,28 kJ, energia 346,906 kcal, fehérje 14,648 g, szénhidrát 54,17 g, zsír 7,76 g, telített zsírsav 2,732 g, élelmi rost 2,996 g, só 1,752 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 6,993 g;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1101,85 kJ, energia 263,599 kcal, fehérje 9,015 g, szénhidrát 37,82 g, zsír 8,283 g, telített zsírsav 2,493 g, élelmi rost 2,23 g, só 1,525 g, koleszterin 16,968 mg, hozzáadott cukor 7,027 g;		
ebéd / A	Zöldborsó leves (1;3;10;12;) Bakonyi gombás sentéstokány (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3233,08 kJ, energia 773,458 kcal, fehérje 29,944 g, szénhidrát 82,679 g, zsír 37,545 g, telített zsírsav 10,088 g, élelmi rost 14,361 g, só 2,117 g, koleszterin 69,24 mg, hozzáadott cukor 0,605 g;	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Alma energia 3195,76 kJ, energia 764,539 kcal, fehérje 22,564 g, szénhidrát 110,42 g, zsír 25,007 g, telített zsírsav 3,984 g, élelmi rost 12,929 g, só 1,423 g, koleszterin 53,69 mg, hozzáadott cukor 20,996 g;	Reszeltészta leves (1;3;9;10;12;) Sertés vagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 3362,02 kJ, energia 804,294 kcal, fehérje 28,54 g, szénhidrát 100,245 g, zsír 31,548 g, telített zsírsav 8,677 g, élelmi rost 13,745 g, só 4,005 g, koleszterin 84,73 mg, cukor 0,053 g, hozzáadott cukor 2,113 g;		
uzsonna / A	Sajtkrém natúr (7;) Kifli (1;6;7;) Kigyóborka (12;) energia 1021,52 kJ, energia 244,384 kcal, fehérje 6,12 g, szénhidrát 30,25 g, zsír 10,86 g, telített zsírsav 7,039 g, élelmi rost 1,794 g, só 1,297 g, koleszterin 38,4 mg;	Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Tejles kiörlesű kenyér (1;6;8;11;) energia 1156,26 kJ, energia 286,435 kcal, fehérje 10,53 g, szénhidrát 35,27 g, zsír 11,36 g, telített zsírsav 3,83 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,6 g, koleszterin 0,2 mg, cukor 0,03 g;	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 9,666 g, élelmi rost 1,54 g, só 0,611 g, koleszterin 70 mg;		