

Étlap

normál

2023.04.17. - 2023.04.23.



Nyomtatás: 2023.04.13. 5:48
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.17

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Májgaluska leves
Tejfölös túró
Túrós tészta
Alma

Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Kedd

04.18

Citromos tea
Házi sajtkrém
Zsemle
Jégcsapretek

Eresztett tojás leves
Sertésvagdalt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Kenőmájas
Kenyér félbarna szeletelt

Szerda

04.19

Tejeskávé
kuglóf

Tejfölös karalábéleves
Pusztapörkölt sertéshúsból
Csemege uborka

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Csütörtök

04.20

Gyümölcs tea
Házi párizsiskrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Lebbencsleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Péntek

04.21

Citromos tea
Natúr vajkrém
Kifli teljes kiőrlésű

Zöldségkrémleves
Csurgatott tészta
Csiki aprópecsenye
Párolt rizs
Ecetes cékla

Kakaós csiga



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Étkezés / Menü	Hétfő 04.17	Kedd 04.18	Szerda 04.19	Csütörtök 04.20	Péntek 04.21
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1214,44 kJ, energia 290,519 kcal; fehérje 14,133 g; szénhidrát 42,456 g; zsír 6,915 g; telített zsírsav 1,889 g; élelmi rost 4,558 g; só 1,251 g; koleszterin 25,7 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Jégcsapretek energia 1051,65 kJ; energia 251,59 kcal; fehérje 10,075 g; szénhidrát 38,922 g; zsír 6,078 g; telített zsírsav 3,595 g; élelmi rost 2,103 g; só 1,524 g; koleszterin 17,7 mg; hozzáadott cukor 7,048 g.	Tejleskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) energia 1587,71 kJ; energia 379,761 kcal; fehérje 13,933 g; szénhidrát 59,995 g; zsír 9,746 g; telített zsírsav 4,555 g; élelmi rost 3,629 g; só 0,303 g; koleszterin 47,15 mg; hozzáadott cukor 13,986 g.	Gyümölcs tea (12;) Házi párizsikrém (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 875,022 kJ; energia 209,336 kcal; fehérje 8,643 g; szénhidrát 33,303 g; zsír 4,46 g; telített zsírsav 5,872 g; élelmi rost 5,943 g; só 0,559 g; koleszterin 34,5 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.	Citromos tea (1;12;) Natúr vajkrém (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 1132,2 kJ; energia 270,859 kcal; fehérje 6,215 g; szénhidrát 32,242 g; zsír 12,799 g; telített zsírsav 5,872 g; élelmi rost 5,943 g; só 0,559 g; koleszterin 34,5 mg; hozzáadott cukor 6,993 g.
ebéd / A	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Tejfőls túró (7;) Túrós tészta (1;3;) Alma energia 3404,64 kJ; energia 814,52 kcal; fehérje 31,341 g; szénhidrát 109,297 g; zsír 27,136 g; telített zsírsav 7,063 g; élelmi rost 11,453 g; só 3,325 g; koleszterin 232,515 mg.	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 4146,36 kJ; energia 991,939 kcal; fehérje 42,48 g; szénhidrát 118,497 g; zsír 38,136 g; telített zsírsav 8,501 g; élelmi rost 23,561 g; só 3,653 g; koleszterin 146,24 mg; cukor 0,053 g.	Tejfőls karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertés húsból (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka (10;12;) energia 2392,11 kJ; energia 572,291 kcal; fehérje 20,164 g; szénhidrát 61,92 g; zsír 26,411 g; telített zsírsav 8,52 g; élelmi rost 8,566 g; só 3,998 g; koleszterin 64,69 mg.	Lebencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2615,26 kJ; energia 625,123 kcal; fehérje 27,117 g; szénhidrát 79,398 g; zsír 21,322 g; telített zsírsav 4,388 g; élelmi rost 10,036 g; só 2,585 g; koleszterin 276,454 mg.	Zöldségkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Csiki aprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) energia 3324,85 kJ; energia 795,425 kcal; fehérje 25,834 g; szénhidrát 98,634 g; zsír 32,417 g; telített zsírsav 8,999 g; élelmi rost 7,785 g; só 3,639 g; koleszterin 75,84 mg; hozzáadott cukor 5,594 g.
uzsonna / A	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 802,901 kJ; energia 192,063 kcal; fehérje 5,746 g; szénhidrát 25,525 g; zsír 7,338 g; telített zsírsav 0,91 g; élelmi rost 6,063 g; só 1,259 g; koleszterin 6,664 mg.	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) energia 1284,44 kJ; energia 307,281 kcal; fehérje 13,222 g; szénhidrát 36,73 g; zsír 11,78 g; telített zsírsav 5,276 g; élelmi rost 3,43 g; só 2,5 g; koleszterin 89,6 mg.	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) 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.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1305,59 kJ; energia 312,341 kcal; fehérje 14,305 g; szénhidrát 37,95 g; zsír 11,315 g; telített zsírsav 5,626 g; élelmi rost 4,021 g; só 2,109 g; koleszterin 25,2 mg.	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) energia 858,396 kJ; energia 205,36 kcal; fehérje 2,113 g; szénhidrát 28,522 g; zsír 9,093 g; telített zsírsav 2,415 g; élelmi rost 0,633 g; só 0,307 g; koleszterin 11,345 mg; hozzáadott cukor 17,483 g.