

Étlap

normál

2024.12.09. - 2024.12.15.



Nyomtatás: 2024.12.05. 5:39
Nyomtatta: Posztosné Pribék
Tünde

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

12.09

Kakaó
Foszlós kalács

Paradicsomleves
Hentestokány
Petrezselymes pároltrisz

Reszelt sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Kedd

12.10

Citromos tea
Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Vajasgaluska leves
Sertéspörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés zsír
Kenyér félbarna szeletelt
Lilahagyma

Szerda

12.11

Gyümölcs tea
Tejszínes krémsajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Magyaros zöldségleves
Joghurtos csirkemell
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Csemege kolbász
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Csütörtök

12.12

Citromos tea
Rácsos táskás túrós

Tárkonyos halgaluskaleves
Dejós szórás
Metélt tészta
Alma

Soproni felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Péntek

12.13

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Eszterházy krémleves
Levesgyöngy
Zöldborsós csirke ragu
Bulgur

Gesztenyés rúd

Szombat

12.14

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfölös karfiolleves
Paprikás burgonya virslivel
Káposztasaláta
édesítőszerrel
Kenyér félbarna szeletelt

Müzli szelet
Alma



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étkezés	Hétfő 12.09	Kedd 12.10	Szerda 12.11	Csütörtök 12.12	Péntek 12.13	Szombat 12.14	Vasárnap 12.15
tízórai / A	Kakao (1;5;6;7;8); Foszlós kálács (1;3;6;7;)	Citromos tea (1;12); Sertés párizsi (6;7;9;10); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 3.158 g; fehérje 8.546 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.755 g; szénhidrát 40.885 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 7.766 g; energia 269.558 kcal; energia 1126.75 kJ; koleszterin 15.2 mg.	Gyümölcs tea (12); Tejszínes krémsajt (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1); Kígyóborka (12); élelmi rost 3.906 g; fehérje 7.11 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.082 g; szénhidrát 39.39 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.962 g; energia 268.201 kcal; energia 1121.14 kJ; koleszterin 28.8 mg.	Citromos tea (1;12); Rácsos táskás túros (1;3;6;7;8); élelmi rost 5.2 g; élelmi rost 0.918 g; fehérje 4.226 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.00025 g; szénhidrát 29.675 g; telített zsírsav 3.65 g; zsír 7.826 g; energia 208.781 kcal; energia 873.693 kJ.	Forralt tej (7); Vajkrém ízesített (7); Teljes kiőrlésű zsemle (1;6); Jégsaprettek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.8601 g; só 0.83094 g; szénhidrát 35.8016 g; telített zsírsav 5.5729 g; zsír 11.7941 g; energia 301.812 kcal; energia 1261.84 kJ; koleszterin 33.4 mg.	Citromos tea (1;12); Főtt tojás (3); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.396 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9085 g; szénhidrát 39.585 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.206 g; energia 275.733 kcal; energia 1152.62 kJ; koleszterin 135.2 mg.	
ebéd / A	Paradicsomleves (1;3;9;12); Hentesokány (1;6;7;9;10;12); Petrezselymes paroltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13); élelmi rost 3.473 g; fehérje 19.912 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 2.709 g; szénhidrát 95.145 g; telített zsírsav 6.141 g; zsír 26.753 g; energia 704.423 kcal; energia 2944.48 kJ; koleszterin 40.811 mg.	Vajasguska leves (1;3;6;7;9;10;12); Sertéspörkölt (1;9;12); Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 21.366 g; fehérje 36.715 g; só 2.579 g; szénhidrát 84.806 g; telített zsírsav 10.068 g; zsír 39.445 g; energia 846.112 kcal; energia 3536.77 kJ; koleszterin 75.738 mg.	Magyaros zöldségleves (1;3;9;12); Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12); Petrezselymes burgonya (12); Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12); élelmi rost 9.274 g; fehérje 26.972 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.533 g; szénhidrát 61.96 g; telített zsírsav 1.872 g; zsír 12.028 g; energia 469.518 kcal; energia 1962.54 kJ; koleszterin 46.128 mg.	Tárkonyos halguskafeles (1;3;4;6;7;9;10;12;13); Dejós szórás (1;5;8;11); Metélt tészta (1;3); Alma élelmi rost 12.068 g; fehérje 27.385 g; hozzáadott cukor 11.489 g; só 1.7277 g; szénhidrát 101.462 g; telített zsírsav 5.15 g; zsír 35.819 g; energia 846.058 kcal; energia 3536.52 kJ; koleszterin 62.82 mg.	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;9;10;12;13); Levesgyöngy (1); Zöldborsós csirke ragu (1;10;12); Bulgur (1); élelmi rost 9.781 g; fehérje 23.16 g; hozzáadott cukor 0.605 g; só 2.39 g; szénhidrát 56.577 g; telített zsírsav 3.953 g; zsír 17.97 g; energia 471.729 kcal; energia 1971.85 kJ; koleszterin 54.9 mg.	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12); Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 11.705 g; fehérje 23.507 g; só 3.46925 g; szénhidrát 88.559 g; telített zsírsav 5.7025 g; zsír 22.801 g; energia 659.323 kcal; energia 2754.92 kJ; koleszterin 62.021 mg.	
uzsonna / A	Reszelt sajt (7); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1); Jégsaprettek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.2935 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 mg.	Sertés zsír Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); Liliahagyma (12); élelmi rost 3.55 g; fehérje 6.12 g; só 1.20465 g; szénhidrát 33.04 g; telített zsírsav 9.58 g; zsír 20.62 g; energia 343.094 kcal; energia 1421.74 kJ; koleszterin 17.2 mg.	Csemege kolbász (6); Delma margarin (7); Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.86 g; só 1.30031 g; szénhidrát 31.42 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.385 g; energia 258.433 kcal; energia 1080.71 kJ; koleszterin 0.2 mg.	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10); Delma margarin (7); Teljes kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.48 g; só 1.3605 g; szénhidrát 30.02 g; telített zsírsav 2.5443 g; zsír 8.38 g; energia 234.515 kcal; energia 980.364 kJ; koleszterin 19.6 mg.	Gesztenyés rúd (1;5;6;7;8); Alma cukor 6.55 g; élelmi rost 0.7 g; fehérje 2.8 g; só 0.00025 g; szénhidrát 22.15 g; telített zsírsav 3.2 g; zsír 7 g; energia 165.5 kcal; energia 692.5 kJ.	Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12); Alma élelmi rost 4.44 g; fehérje 1.68 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.0877 g; szénhidrát 20 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.28 g; energia 118.508 kcal; energia 495.377 kJ.	