

NV Közétkeztető Kft.

Adószám: 23598500-2-14

Kaposfő Iskolakonyha

Menü: **A menü**

47. hét (2024-11-18 - 2024-11-24)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea Löncs felvágott Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű zsemle {1!} Jégcsapretek <p>energia (Joule): 1720.2460 kJ; energia (kalória): 410.8740 kcal; zsír: 11.1860 g; zsírsav: 6.6010 g; szénhidrát: 62.1750 g; cukor: 12.1350 g; só: 2.2060 g; kalcium: 2.3330 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; fehérje (össz): 15.3430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea Sajtkrém {7!} Vizes zsemle {1!} Kígyóuborka <p>energia (Joule): 1021.2690 kJ; energia (kalória): 243.9270 kcal; zsír: 7.3680 g; szénhidrát: 35.7740 g; cukor: 12.2500 g; só: 1.2900 g; kalcium: 162.8330 mg; fehérje (össz): 8.0780 g; tejkalcium: 160.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Túrós batyu {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 952.0000 kJ; energia (kalória): 227.3810 kcal; zsír: 5.4960 g; szénhidrát: 32.0760 g; kalcium: 492.4000 mg; fehérje (össz): 11.2720 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea Főtt tojáskarika {3!} Margarin csészés(20%-os) Vizes zsemle {1!} Kígyóuborka <p>energia (Joule): 1181.0020 kJ; energia (kalória): 282.0790 kcal; zsír: 10.6980 g; zsírsav: 5.2320 g; szénhidrát: 33.8630 g; cukor: 12.5890 g; só: 0.8850 g; kalcium: 21.5430 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; fehérje (össz): 11.9260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea Magyaros vajkrém {7!} Teljeskiőrlésű zsemle {1!} Paprika <p>energia (Joule): 1761.4960 kJ; energia (kalória): 420.7270 kcal; zsír: 13.2410 g; zsírsav: 0.6200 g; szénhidrát: 63.3010 g; cukor: 12.1350 g; só: 1.5910 g; kalcium: 6.2330 mg; fehérje (össz): 11.7880 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Magyaros zöldbableves {1!, 3!, 12!} Székelycáposzta {1!, 7!} Félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2180.2400 kJ; energia (kalória): 520.7430 kcal; zsír: 18.1840 g; zsírsav: 7.4960 g; szénhidrát: 59.8810 g; cukor: 7.0540 g; só: 2.2760 g; kalcium: 145.7630 mg; fehérje (össz): 28.4500 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Magyaros burgonyaleves {1!, 12!} Sertéspörkölt Babfőzelék {1!, 7!} Félbarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 3780.2960 kJ; energia (kalória): 902.9100 kcal; zsír: 26.6380 g; zsírsav: 14.3890 g; szénhidrát: 114.0070 g; cukor: 2.5780 g; só: 2.8570 g; kalcium: 63.2700 mg; fehérje (össz): 42.7600 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Karfiolleves {1!, 3!, 12!} Rántott hal {1!, 3!, 4!, 7!} Párolt rizs Csemege uborka Mandarin <p>energia (Joule): 3636.0110 kJ; energia (kalória): 868.4470 kcal; zsír: 28.4740 g; zsírsav: 17.9910 g; szénhidrát: 115.2330 g; cukor: 13.6470 g; só: 3.8900 g; kalcium: 37.4680 mg; fehérje (össz): 34.7380 g; tejkalcium: 17.1000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 12!} Fokhagymás sertéskaraj {1!} Petrezselymes burgonya Csemege uborka <p>energia (Joule): 2538.9670 kJ; energia (kalória): 606.4220 kcal; zsír: 18.5430 g; zsírsav: 10.3820 g; szénhidrát: 81.1020 g; cukor: 15.1860 g; só: 3.7740 g; kalcium: 49.4220 mg; fehérje (össz): 26.5660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsgaluska leves {1!, 3!, 12!} Bolognai spagetti reszelt sajttal {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 2843.7180 kJ; energia (kalória): 679.2120 kcal; zsír: 25.4460 g; zsírsav: 13.0240 g; szénhidrát: 68.5450 g; cukor: 8.6660 g; só: 2.4560 g; kalcium: 163.0230 mg; fehérje (össz): 42.4670 g; tejkalcium: 129.3750 mg</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Kockasajt {7!} Kifli {1!} <p>energia (Joule): 927.2400 kJ; energia (kalória): 221.4670 kcal; zsír: 9.7740 g; zsírsav: 8.5320 g; szénhidrát: 24.5700 g; cukor: 0.6300 g; só: 1.5020 g; kalcium: 158.8200 mg; fehérje (össz): 8.6280 g; tejkalcium: 150.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pizzasonka Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Reszelt sárgarépa <p>energia (Joule): 972.0980 kJ; energia (kalória): 232.1820 kcal; zsír: 8.5350 g; zsírsav: 0.0560 g; szénhidrát: 30.6980 g; cukor: 3.0380 g; só: 0.8070 g; kalcium: 21.0000 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; fehérje (össz): 8.2920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sajtos párizsi {7!} Margarin csészés(20%-os) Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Paradicsom <p>energia (Joule): 989.0100 kJ; energia (kalória): 236.2220 kcal; zsír: 8.8500 g; szénhidrát: 30.6600 g; só: 0.8070 g; kalcium: 21.0000 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; fehérje (össz): 8.2920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sonkakrém {7!} Teljeskiőrlésű kenyér {1!} Kígyóuborka <p>energia (Joule): 982.9980 kJ; energia (kalória): 234.7850 kcal; zsír: 10.2300 g; zsírsav: 5.7130 g; szénhidrát: 28.3800 g; cukor: 0.7950 g; só: 0.7770 g; kalcium: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.3280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcs joghurt {7!} Kifli {1!} <p>energia (Joule): 1000.4400 kJ; energia (kalória): 238.9510 kcal; zsír: 4.6440 g; zsírsav: 3.6600 g; szénhidrát: 40.7850 g; cukor: 7.0950 g; só: 1.0290 g; kalcium: 188.8200 mg; fehérje (össz): 8.1480 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4827.7260 kJ energia (kalória): 1153.0840 kcal zsír: 39.1440 g zsírsav: 22.6290 g szénhidrát: 146.6260 g cukor: 19.8190 g só: 5.9840 g kalcium: 306.9160 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 52.4210 g tejkalcium: 170.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5773.6630 kJ energia (kalória): 1379.0190 kcal zsír: 42.5410 g zsírsav: 14.4450 g szénhidrát: 180.4790 g cukor: 17.8660 g só: 4.9540 g kalcium: 247.1030 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 59.1300 g tejkalcium: 185.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5577.0210 kJ energia (kalória): 1332.0500 kcal zsír: 42.8200 g zsírsav: 17.9910 g szénhidrát: 177.9690 g cukor: 13.6470 g só: 4.6970 g kalcium: 550.8680 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 54.3020 g tejkalcium: 245.1000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4702.9670 kJ energia (kalória): 1123.2860 kcal zsír: 39.4710 g zsírsav: 21.3270 g szénhidrát: 143.3450 g cukor: 28.5700 g só: 5.4360 g kalcium: 91.9650 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 45.8200 g</p>	<p>energia (Joule): 5605.6540 kJ energia (kalória): 1338.8900 kcal zsír: 43.3310 g zsírsav: 17.3040 g szénhidrát: 172.6310 g cukor: 27.8960 g só: 5.0760 g kalcium: 358.0760 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 62.4030 g tejkalcium: 309.3750 mg</p>		
1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráktfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Somogyvári Nikolett élelmv.

Gallai Brigitta dietetikus

Horváth Natália szakács

