

Étlap

normál

2024.06.10. - 2024.06.16.



Nyomtatás: 2024.06.05. 7:34

Nyomtatta: Angyal Kitti Klaudia

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.10

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér

Májgaluska leves
Tejbedara
Kakaószórás
Alma

Soproni felvágott
Delma margarin
Zsemle

Kedd

06.11

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom
Delma margarin

Tarhonya leves
Sertés aprópecsenye
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Diákcsemege
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Szerda

06.12

Tejeskávé
Sajtos kifli

Vajasgaluska leves
Sertés paprikás
Durum tészta köret

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Csütörtök

06.13

Gyümölcs tea
Tavaszi felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Magyaros zöldségleves
Zöldséges rizseshús
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Kockasajt
Kifli

Péntek

06.14

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Vitamin saláta

Magos rúd
Alma



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 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
I	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósörös (1;5;6;7;8;) Alma élelmi rost 7,93 g; fehérje 21,286 g; hozzáadott cukor 33,976 g; só 1,4437 g; szénhidrát 89,323 g; telített zsírsav 4,447 g; zsír 13,755 g; energia 571,462 kcal; energia 2389 kJ; koleszterin 220,642 mg.	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 8,476 g; fehérje 25,925 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,476 g; szénhidrát 65,343 g; telített zsírsav 10,232 g; zsír 36,593 g; energia 699,29 kcal; energia 2923,06 kJ; koleszterin 62,535 mg.	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sertés paprikás (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6,093 g; fehérje 26,753 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,159 g; szénhidrát 74,411 g; telített zsírsav 10,587 g; zsír 38,531 g; energia 756,666 kcal; energia 3162,87 kJ; koleszterin 84,701 mg.	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 7,659 g; fehérje 19,429 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,537 g; szénhidrát 76,857 g; telített zsírsav 5,904 g; zsír 23,224 g; energia 588,134 kcal; energia 2500,17 kJ; koleszterin 36,72 mg.	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Vitamin saláta (12;) cukor 0,7 g; élelmi rost 7,077 g; fehérje 22,772 g; hozzáadott cukor 16,796 g; só 3,898 g; szénhidrát 100,968 g; telített zsírsav 2,301 g; zsír 22,064 g; energia 700,585 kcal; energia 2928,42 kJ.
uzsonna / I	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehérje 8,12 g; só 1,4475 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,4893 g; zsír 7,65 g; energia 216,675 kcal; energia 905,73 kJ; koleszterin 19,6 mg.	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 9,2651 g; só 1,29269 g; szénhidrát 24,3606 g; telített zsírsav 3,67409 g; zsír 11,1891 g; energia 236,335 kcal; energia 987,86 kJ; koleszterin 22,7 mg.	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4,26 g; fehérje 11,9 g; só 1,3175 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 10,24 g; energia 267,669 kcal; energia 1119,37 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,8499 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ.