

# Étlap

normál

2024.11.11. - 2024.11.17.



Nyomtatás: 2024.11.06. 10:48

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

## Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

11.11

Citromos tea  
Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluskaleves  
Tejbedara  
Kakaószórás  
Alma

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Zsemle

#### Kedd

11.12

Karamellás tej  
Molnárka

Reszelttésztalesves  
Füstölthús kockák  
Szárzabab főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gépsonka Kedvenc ízek  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Kígyóuborka

#### Szerda

11.13

Gyümölcs tea  
Snidlinges túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves tésztával  
Rántott panírozott halrúd  
Petrezselymes burgonya  
Junior saláta  
édesítőszerrel

Libazsír  
Kenyér félbarna szeletelt  
Lilahagyma

#### Csütörtök

11.14

Citromos tea  
Főtt tojás  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Eszterházy krémleves  
Zsemle kocka  
Zöldfűszeres sertésragu  
Petrezselymes pároltrizs  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

#### Péntek

11.15

Tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Zöldséges burgonyaleves  
Tejfölös túró  
Metélt tészta

Sajtos rúd



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

# Étlap (allergén, élelteni érték)

Üzem: 0059  
5900 Orosháza, Eötvös József tér 2.  
Telefon: 06-20-779-9419 Fax: -

- Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (Iskola)

2024.11.11. - 2024.11.17.



Étkezés / Menü	Hétfő 11.11	Kedd 11.12	Szerda 11.13	Csütörtök 11.14	Péntek 11.15
<b>I</b> tízórai /	Citromos tea (1;12); Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13); Tejles kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3,938 g; fehérje 10,956 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,5255 g; szénhidrát 39,455 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,416 g; energia 288,401 kcal; energia 1205,58 kJ; koleszterin 67,2 mg.	Karamellás tej (1;7); Molnárnka (1;3;6;7); élelmi rost 1,562 g; fehérje 14,0891 g; hozzáadott cukor 9,4406 g; só 0,949271 g; szénhidrát 50,0811 g; telített zsírsav 4,0914 g; zsír 8,7433 g; energia 336,896 kcal; energia 1408,55 kJ; koleszterin 45,775 mg.	Gyümölcsös tea (12); Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12); Tejles kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 3,634 g; fehérje 9,143 g; hozzáadott cukor 8,054 g; só 1,0925 g; szénhidrát 40,205 g; telített zsírsav 1,48 g; zsír 3,506 g; energia 230,48 kcal; energia 963,464 kJ; koleszterin 5,25 mg.	Citromos tea (1;12); Főtt tojás (3); Delma margarin (7); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); élelmi rost 3,158 g; fehérje 14,266 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,516 g; szénhidrát 41,205 g; telített zsírsav 2,9663 g; zsír 11,326 g; energia 328,914 kcal; energia 1376,9 kJ; koleszterin 270,2 mg.	Tej (7); Vajkrém ízesített (7); Tejles kiőrlésű kenyér (1); Kigyóborka (12); élelmi rost 3,906 g; fehérje 13,56 g; só 0,97475 g; szénhidrát 41,28 g; telített zsírsav 5,6746 g; zsír 12,1 g; energia 329,752 kcal; energia 1378,69 kJ; koleszterin 33,4 mg.
<b>I</b> ebéd /	Hüsgaluskaleves (1;3;9;12); Tejbedara (1;7); Kakaósörös (1;5;6;7;8); Alma élelmi rost 8,102 g; fehérje 18,221 g; hozzáadott cukor 33,983 g; só 1,0237 g; szénhidrát 83,454 g; telített zsírsav 6,083 g; zsír 18,036 g; energia 574,448 kcal; energia 2401,49 kJ; koleszterin 35,772 mg.	Reszeltésztaleves (1;3;9;12); Füstölthús kockák (6;7;9;10); Szárzabb főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13); Tejles kiőrlésű kenyér (1); élelmi rost 21,201 g; fehérje 22,755 g; hozzáadott cukor 0,974 g; só 4,9435 g; szénhidrát 80,521 g; telített zsírsav 3,607 g; zsír 14,036 g; energia 542,352 kcal; energia 2267,09 kJ; koleszterin 14,4 mg.	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12); Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14); Petrezselymes burgonya (12); Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12); cukor 0,7 g; élelmi rost 8,208 g; fehérje 21,043 g; hozzáadott cukor 0,018 g; só 3,876 g; szénhidrát 76,186 g; telített zsírsav 2,09 g; zsír 20,018 g; energia 576,153 kcal; energia 2408,29 kJ;	Észterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13); Zsemle kocka (1;6;7); Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12); Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13); Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12); élelmi rost 5,425 g; fehérje 22,078 g; hozzáadott cukor 0,599 g; só 3,5945 g; szénhidrát 79,065 g; telített zsírsav 9,427 g; zsír 32,251 g; energia 698,721 kcal; energia 2920,63 kJ; koleszterin 59,76 mg.	Zöldspárizsi (1;6;7); Delma margarin (7); Zsemle (1;6;7); élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,24 g; só 1,3425 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,45124 g; zsír 7,49 g; energia 211,695 kcal; energia 884,898 kJ; koleszterin 15,2 mg.
<b>I</b> uzsonna /	Sertéspárizsi (1;6;7); Delma margarin (7); Zsemle (1;6;7); élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,24 g; só 1,3425 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,45124 g; zsír 7,49 g; energia 211,695 kcal; energia 884,898 kJ; koleszterin 15,2 mg.	Gépsonka Kedvenc ízék Delma margarin (7); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); Kigyóborka (12); élelmi rost 3,126 g; fehérje 10,76 g; só 1,529 g; szénhidrát 31,84 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 5,54 g; energia 221,305 kcal; energia 925,092 kJ; koleszterin 17,2 mg.	Libzsír (7); Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7); Lilahagyma (12); élelmi rost 3,55 g; fehérje 6,17 g; só 1,20475 g; szénhidrát 33,04 g; telített zsírsav 3,19164 g; zsír 10,52 g; energia 252,821 kcal; energia 1056,8 kJ; koleszterin 10,7 mg.	Sajtszelet (7); Delma margarin (7); Tejles kiőrlésű zsemle (1;6); Zöldpaprika élelmi rost 6,11885 g; fehérje 11,2801 g; só 1,14179 g; szénhidrát 25,2386 g; telített zsírsav 4,595 g; zsír 9,9541 g; energia 236,777 kcal; energia 989,729 kJ; koleszterin 20,2 mg.	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8); élelmi rost 5,863 g; fehérje 18,838 g; só 1,362 g; szénhidrát 76,025 g; telített zsírsav 6,16 g; zsír 27,128 g; energia 627,995 kcal; energia 2624,99 kJ; koleszterin 21,72 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk

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

Készült: 2024.11.06. 10:49