

# Étlap

normál

2024.12.09. - 2024.12.15.



Nyomtatás: 2024.12.04. 9:38

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

## Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

12.09

Kakaó  
Foszlós kalács

Paradicsomleves  
Hentestokány  
Párolt rizs

Reszelt sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Kedd

12.10

Citromos tea  
Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Zsemle

Vajasgaluska leves  
Sertéspörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Libazsír  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

#### Szerda

12.11

Gyümölcs tea  
Tejszínes krémsajt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Magyaros zöldségleves  
Párizsi csirkemell filé  
Petrezselymes burgonya  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Diákcsemege  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Csütörtök

12.12

Citromos tea  
Túrós táská

Tárkonyos halgaluskaleves  
Dejós szórás  
Metélt tészta  
Alma

Olasz felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Péntek

12.13

Tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Jégcsapretek

Eszterházy krémleves  
Prizma pizza  
Zsemle kocka

Gesztenyés rúd

#### Szombat

12.14

Citromos tea  
Főtt tojás  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfölös karfiolleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Káposztasaláta  
édesítőszerrel

Müzli szelet  
Alma

# Étlap (allergén, éleltani érték)

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

- Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (Iskola)

2024.12.09. - 2024.12.15.



Étkezés	Hétfő 12.09	Kedd 12.10	Szerda 12.11	Csütörtök 12.12	Péntek 12.13	Szombat 12.14	Vasárnap 12.15				
<b>tízórai /</b>	Kakao (1;5;6;7;8); Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Citromos tea (1;12); Sertéspárizsi (1;6;7;) Delima margarin (7;)	Gyümölcs tea (12); Tejszínes krémsajt (7;) Tejles kiörlésű kenyér (1;)	Citromos tea (1;12); Túrós táska (1;3;6;7;)	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiörlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek	Citromos tea (1;12); Főtt tojás (3;) Delima margarin (7;)					
<b>ebéd /</b>	élelmi rost 2,584 g; fehérje 14,17 g; hozzáadott cukor 12,1878 g; só 0,891766 g; szénhidrát 57,8748 g; telített zsírsav 4,43058 g; zsír 9,666 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51,8 mg;	Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1,733 g; fehérje 8,556 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,57 g; szénhidrát 38,025 g; telített zsírsav 3,13921 g; zsír 9,336 g; energia 272,296 kcal; energia 1138,21 kJ; koleszterin 22,7 mg;	Kigýóuborka (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 9,962 g; energia 268,201 kcal; energia 1121,14 kJ; koleszterin 28,8 mg;	cukor 8 g; élelmi rost 0,218 g; fehérje 4,426 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0 g; szénhidrát 33,925 g; telített zsírsav 3,3 g; zsír 5,526 g; energia 206,781 kcal; energia 868,193 kJ;	Jégcsapretek élelmi rost 5,72465 g; fehérje 12,8601 g; só 0,83094 g; szénhidrát 35,8016 g; telített zsírsav 5,5731 g; zsír 11,7941 g; energia 301,812 kcal; energia 1261,84 kJ; koleszterin 33,4 mg;	Tejles kiörlésű kenyér (1;) élelmi rost 3,938 g; fehérje 14,446 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,0165 g; szénhidrát 39,765 g; telített zsírsav 2,9963 g; zsír 11,806 g; energia 328,176 kcal; energia 1373,88 kJ; koleszterin 270,2 mg;					
<b>Paradicsomleves</b> (1;3;9;12); <b>Hentesokány</b> (1;6;7;9;10;12); <b>Párolt rizs</b> (10;12);	Vajsgalluska leves (1;3;6;7;9;10;12); Sertéspörkölt (1;9;12); Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12); Tejles kiörlésű kenyér (1;)	Magyaros zöldségleves (1;3;9;12); Párizsi csirkemell filé (1;3;7;) Petrezselymes burgonya (12); Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12);	Tárknyos halgalskáveles (1;3;4;6;7;9;10;12;13); Dejős szórás (1;5;8;11); Metélt tészta (1;3;) Alma	Észiherházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13); Prizma pizza (1;3;7;8;10;11;12); Zsemle kocka (1;6;7;)	Élelmi rost 3,448 g; fehérje 19,754 g; hozzáadott cukor 16,795 g; só 2,683 g; szénhidrát 93,571 g; telített zsírsav 6,134 g; zsír 26,729 g; energia 637,259 kcal; energia 2914,53 kJ; koleszterin 40,811 mg;	Élelmi rost 22,606 g; fehérje 38,735 g; só 2,8125 g; szénhidrát 94,766 g; telített zsírsav 10,128 g; zsír 39,805 g; energia 897,592 kcal; energia 3751,98 kJ; koleszterin 75,738 mg;	Élelmi rost 9,672 g; fehérje 28,164 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 3,052 g; szénhidrát 69,251 g; telített zsírsav 3,645 g; zsír 29,204 g; energia 659,381 kcal; energia 2756,16 kJ; koleszterin 76,9 mg;	Élelmi rost 12,068 g; fehérje 27,385 g; hozzáadott cukor 11,469 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;	Cukor 0 g; élelmi rost 5,084 g; fehérje 17,563 g; hozzáadott cukor 2,397 g; só 2,7845 g; szénhidrát 33,064 g; telített zsírsav 9,034 g; zsír 20,158 g; energia 386,447 kcal; energia 1615,36 kJ; koleszterin 46,8 mg;	Élelmi rost 8,765 g; fehérje 17,627 g; só 2,26925 g; szénhidrát 57,179 g; telített zsírsav 5,5225 g; zsír 22,201 g; energia 504,145 kcal; energia 2106,27 kJ; koleszterin 62,021 mg;	
<b>Reszelt sajt</b> (7;) <b>Delma margarin</b> (7;) Tejles kiörlésű kenyér (1;) <b>Jégcsapretek</b>	Libazsír (7;) Tejles kiörlésű kenyér (1;) Zöldpaprika	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,33 g; só 2,0605 g; szénhidrát 30,07 g; telített zsírsav 4,5683 g; zsír 13,82 g; energia 287,335 kcal; energia 1201,12 kJ; koleszterin 25,1 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,33 g; só 2,0605 g; szénhidrát 30,07 g; telített zsírsav 4,5683 g; zsír 13,82 g; energia 287,335 kcal; energia 1201,12 kJ; koleszterin 25,1 mg;	Müzi 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;					
<b>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;</b>		élelmi rost 2,94 g; fehérje 9,805 g; só 1,9375 g; szénhidrát 31,465 g; telített zsírsav 3,7816 g; zsír 11,015 g; energia 265,483 kcal; energia 1109,7 kJ; koleszterin 22,7 mg;									

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

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

Készült: 2024.12.04. 9:38