

Étlap

normál

2025.02.10. - 2025.02.16.



Nyomtatás: 2025.02.06. 10:41

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.10

Citromos tea
Vitaminos sajtkrém *
Zsemle

Kókuszos-zöldségescsirkera
gu leves
Fánk
Barack lekvár
Alma

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Kedd

02.11

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Kenyér félbarna szeletelt

Tarhonya leves
Füstölt-főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Pritamin paprika

Szerda

02.12

Tej
Briós

Daragaluska leves
Savanyú vetrece
Bulgur

Paprikás szalámi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csütörtök

02.13

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű

Magyaros zellerleves
Sajt-tejföl feltét
Főtt penne tészta

Olasz felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

02.14

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Gombakrémleves
Levesgyöngy
Sült csirkecomb filé
Párolt rizs
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Sajtos pogácsa



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 02.10	Kedd 02.11	Szerda 02.12	Csütörtök 02.13	Péntek 02.14
tízórai /	Citromos tea (1;12;) Vitaminos sajtkrém * (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;)	Tej (7;) Briós (1;3;6;7;)	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika
l	cukor 9,678 g; élelmi rost 1,823 g; fehérje 8,98 g; hozzáadott cukor 0,059 g; só 1,3425 g; szénhidrát 39,528 g; telített zsírsav 3,165 g; zsír 5,392 g; energia 244,561 kcal; energia 1022,27 kJ; koleszterin 15,68 mg;	cukor 8,112 g; élelmi rost 2,94 g; fehérje 10,66 g; hozzáadott cukor 0 g; só 2,025 g; szénhidrát 39,85 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 8,912 g; energia 283,075 kcal; energia 1183,26 kJ; koleszterin 87,2 mg;	cukor 16,9 g; élelmi rost 1,485 g; fehérje 11,3055 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0,734355 g; szénhidrát 43,5811 g; telített zsírsav 3,9482 g; zsír 7,73175 g; energia 289,49 kcal; energia 1214,23 kJ; koleszterin 41,45 mg;	cukor 22 g; élelmi rost 6,11485 g; fehérje 10,9301 g; hozzáadott cukor 12,99 g; só 1,04502 g; szénhidrát 46,7256 g; telített zsírsav 3,1989 g; zsír 6,8641 g; energia 292,23 kcal; energia 1221,13 kJ; koleszterin 19,52 mg;	cukor 18,672 g; élelmi rost 4,349 g; fehérje 12,885 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0,97485 g; szénhidrát 50,85 g; telített zsírsav 6,0834 g; zsír 12,21 g; energia 366,117 kcal; energia 1534,68 kJ; koleszterin 33,4 mg;
ebéd /	Kókuszos-zöldszégescsirkeragu leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Fánk (1;3;5;6;7;8;12;) Barack lekvár (12;) Alma	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Füstölt-főtt tarja (6;7;9;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Daragalska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Savanyú vetreze (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;12;)	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sajt-tejföl feltét (7;) Főtt penne tészta (1;3;)	Gombakrémleves (1;7;12;) Levesgyöngy (1;) Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)
l	cukor 24,43 g; élelmi rost 5,491 g; fehérje 13,772 g; hozzáadott cukor 0 g; só 1,04608 g; szénhidrát 41,709 g; telített zsírsav 5,524 g; zsír 14,409 g; energia 357,861 kcal; energia 1498,17 kJ; koleszterin 47,22 mg;	cukor 2,769 g; élelmi rost 12,981 g; fehérje 34,259 g; hozzáadott cukor 0 g; só 3,7995 g; szénhidrát 92,474 g; telített zsírsav 6,435 g; zsír 24,445 g; energia 731,449 kcal; energia 3057,51 kJ; koleszterin 56,078 mg;	cukor 4,837 g; élelmi rost 12,543 g; fehérje 26,959 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,106 g; szénhidrát 79,348 g; telített zsírsav 10,775 g; zsír 36,132 g; energia 736,501 kcal; energia 3081,21 kJ; koleszterin 99,29 mg;	cukor 3,248 g; élelmi rost 6,38 g; fehérje 22,182 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 2,269 g; szénhidrát 71,614 g; telített zsírsav 10,972 g; zsír 30,284 g; energia 652,254 kcal; energia 2726,42 kJ; koleszterin 65,88 mg;	cukor 1,231 g; élelmi rost 3,793 g; fehérje 28,882 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 3,062 g; szénhidrát 67,559 g; telített zsírsav 4,857 g; zsír 21,953 g; energia 588,391 kcal; energia 2460,24 kJ; koleszterin 78,15 mg;
uzsonna /	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Pritamin paprika	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeleteit (1;6;7;) Klyóuborka (12;)	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)
l	cukor 0,02 g; élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,74 g; só 1,023 g; szénhidrát 30,06 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 6 g; energia 218,215 kcal; energia 912,24 kJ; koleszterin 17,2 mg;	cukor 0,12 g; élelmi rost 3,36 g; fehérje 11,78 g; só 1,787 g; szénhidrát 32,82 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,76 g; energia 267,407 kcal; energia 1117,59 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,04 g; só 1,4085 g; szénhidrát 30,581 g; telített zsírsav 3,9863 g; zsír 11,65 g; energia 267,717 kcal; energia 1115,56 kJ; koleszterin 0,2 mg;	cukor 0,46 g; élelmi rost 3,126 g; fehérje 8,92 g; só 2,1465 g; szénhidrát 32,1 g; telített zsírsav 3,4223 g; zsír 10,28 g; energia 257,593 kcal; energia 1076,6 kJ; koleszterin 16,8 mg;	élelmi rost 1,54 g; fehérje 7,3073 g; só 0,611468 g; szénhidrát 27,1436 g; telített zsírsav 9,86622 g; zsír 20,2346 g; energia 321,44 kcal; energia 1343,64 kJ; koleszterin 70 mg;