

# Étlap

normál

2025.03.17. - 2025.03.23.



Nyomtatás: 2025.03.12. 10:41

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

## Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

03.17

Citromos tea  
Körözött  
Zsemle

Palócleves sertéshúsból  
Tejbedara  
Kakaószórás  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Kedd

03.18

Vaníliás tej  
Kifli

Zöldséges tarhonyaleves  
Füstölt főtt tarja  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

03.19

Gyümölcs tea  
Vaníliás túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Vajasgaluska leves  
Főtt sertéshús  
Paradicsommártás  
Kenyér félbarna szeletelt

Diákcsemege  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Rágórépa

#### Csütörtök

03.20

Kakaó  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

BrokkolikréMLEVES  
Zsemle kocka  
Rántott panírozott halrúd  
Zöldséges rizs  
Fokhagymás tartármártás

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Péntek

03.21

Citromos tea  
Lapkasajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

AlmakréMLEVES  
Csirkepörkölt  
Bulgur

Pizzás tekercs



## 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)

2025.03.17. - 2025.03.23.



Étkezés / Menü	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
<b>ifzőrai /</b>					
I	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;)	Vanília tej (7;) Kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Vanília túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	Kakao (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Lapkasajt (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiörlésű kenyér (1;)
<b>ebéd /</b>					
I	EN: 1034,7 kJ, 247,6 kcal; FH: 7,9 g; SZH: 39,1 g; ZS: 6,3 g; TZS: 3,9 g; SÓ: 1,5 g; CK: 10,5 g; Paliólevés sertésfűsből (1;3;7;10;12;)	EN: 1043,7 kJ, 248,7 kcal; FH: 10,7 g; SZH: 43,9 g; ZS: 3,3 g; TZS: 2,1 g; SÓ: 1,1 g; CK: 12,9 g; Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12;)	EN: 904,1 kJ, 216,2 kcal; FH: 7,6 g; SZH: 40,4 g; ZS: 2,9 g; TZS: 1,3 g; SÓ: 1,2 g; CK: 11,7 g; Vajasztalcska leves (1;3;7;9;10;12;)	EN: 1203,4 kJ, 286,9 kcal; FH: 11,4 g; SZH: 43,8 g; ZS: 7,3 g; TZS: 3,3 g; SÓ: 1,4 g; CK: 17,5 g; Brokkollikrémleves (1;6;7;10;12;)	EN: 1092,9 kJ, 261,9 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 35,8 g; ZS: 9,1 g; TZS: 4,3 g; SÓ: 1,2 g; CK: 10,1 g; Almakrémleves (1;7;8;10;12;)
	Tejbedara (1;7;) Kakaósörés (1;5;6;7;8;)	Füstölt főtt tarja (6;7;9;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;)	Főtt sertésfűs Paradicsommártás (1;9;12;)	Zsemle kocka (1;6;7;) Rántott panírozott hairúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Zöldséges rizs (10;12;) Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12;)	Csirkepörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;12;)
	Tejles kiörlésű kenyér (1;) Alma	Tejles kiörlésű kenyér (1;) Alma	EN: 2166,7 kJ, 519,4 kcal; FH: 25 g; SZH: 66,6 g; ZS: 16,6 g; TZS: 3,9 g; SÓ: 3,4 g; CK: 24,4 g; Diákcseszege (6;)	EN: 3890,8 kJ, 930,4 kcal; FH: 25,4 g; SZH: 97,6 g; ZS: 44,7 g; TZS: 9,5 g; SÓ: 5,7 g; CK: 6,3 g; Csirkemell sonka (6;7;9;10;)	EN: 2459,8 kJ, 589,6 kcal; FH: 26,2 g; SZH: 80,5 g; ZS: 19,8 g; TZS: 4,2 g; SÓ: 1,8 g; CK: 18,1 g; Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)
<b>uzsonna /</b>					
I	EN: 3041,8 kJ, 727 kcal; FH: 24,9 g; SZH: 103,4 g; ZS: 19,8 g; TZS: 9 g; SÓ: 1,4 g; CK: 48,4 g; Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek EN: 988,9 kJ, 239 kcal; FH: 10,8 g; SZH: 27 g; ZS: 9,8 g; TZS: 4,7 g; SÓ: 1,6 g; CK: 0,4 g;	EN: 2507,9 kJ, 600 kcal; FH: 29,1 g; SZH: 74,4 g; ZS: 17,3 g; TZS: 4 g; SÓ: 3,7 g; CK: 17,1 g; Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 897,9 kJ, 214,8 kcal; FH: 8,4 g; SZH: 26,9 g; ZS: 8 g; TZS: 2,6 g; SÓ: 1,6 g; CK: 0,6 g;	EN: 1032,7 kJ, 247 kcal; FH: 9,2 g; SZH: 26,6 g; ZS: 11,4 g; TZS: 3,8 g; SÓ: 1,4 g; CK: 0,4 g; Rágórépa (12;) EN: 1032,7 kJ, 247 kcal; FH: 9,2 g; SZH: 26,6 g; ZS: 11,4 g; TZS: 3,8 g; SÓ: 1,4 g; CK: 0,4 g;	EN: 798,9 kJ, 191,1 kcal; FH: 9,8 g; SZH: 27,2 g; ZS: 4,7 g; TZS: 1,2 g; SÓ: 1,1 g; CK: 0,7 g; Lilahagyma (12;) EN: 798,9 kJ, 191,1 kcal; FH: 9,8 g; SZH: 27,2 g; ZS: 4,7 g; TZS: 1,2 g; SÓ: 1,1 g; CK: 0,7 g;	EN: 1198,5 kJ, 286 kcal; FH: 4,1 g; SZH: 16,3 g; ZS: 16,3 g; TZS: 5,6 g; SÓ: 0 g; CK: 2,8 g;

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

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

Készült: 2025.03.12. 10:41