

Étlap

normál

2024.03.25. - 2024.03.31.



Nyomtatás: 2024.03.20. 8:57

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.25

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Lencsegulyás
Gránátos kocka
Alma

Házi tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Kedd

03.26

Citromos tea
Snidlinges túrókrém
Kifli

Magyaros zöldségleves
Sült sertésvirsli
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertéspárizsi
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Szerda

03.27

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Zöldséges gombaleves
Milánói makaróni
Reszelt sajt

Kakaós csiga

Csütörtök

03.28

Péntek

03.29



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étkezés / Menü	Hétfő 03.25	Kedd 03.26	Szerda 03.27	Csütörtök 03.28	Péntek 03.29
íízórai /	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Deima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2,94 g; fehérje 11,59 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,785 g; szénhidrát 39,92 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,722 g; energia 295,224 kcal; energia 1234,04 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Citromos tea (1;12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,847 g; fehérje 7,899 g; hozzáadott cukor 9,053 g; só 1,1795 g; szénhidrát 40,01 g; telített zsírsav 1,425 g; zsír 2,8 g; energia 218,704 kcal; energia 914,176 kJ; koleszterin 5,25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (9;10;) Zöldpaprika élelmi rost 6,11885 g; fehérje 10,3601 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,38179 g; szénhidrát 33,1456 g; telített zsírsav 3,8717 g; zsír 9,1461 g; energia 257,845 kcal; energia 1077,8 kJ; koleszterin 67,2 mg;		
ebéd /	Lencsegyulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Alma élelmi rost 14,433 g; fehérje 29,157 g; só 2,2087 g; szénhidrát 108,252 g; telített zsírsav 5,253 g; zsír 24,949 g; energia 781,719 kcal; energia 3267,56 kJ; koleszterin 42,42 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Sült sertésvirsli (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 13,007 g; fehérje 19,926 g; hozzáadott cukor 2,413 g; só 3,3995 g; szénhidrát 71,804 g; telített zsírsav 1,545 g; zsír 11,185 g; energia 471,181 kcal; energia 1969,65 kJ; koleszterin 1,872 mg;	Zöldséges gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Milánói makaróni (1;3;8;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 7,385 g; fehérje 29,525 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,555 g; szénhidrát 88,342 g; telített zsírsav 7,8392 g; zsír 26,777 g; energia 716,295 kcal; energia 2994,13 kJ; koleszterin 42,44 mg;		
uzsonna /	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3,892 g; fehérje 9,606 g; hozzáadott cukor 0,069 g; só 1,1655 g; szénhidrát 31,935 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 4,295 g; energia 207,057 kcal; energia 866,299 kJ; koleszterin 97,2 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Deima margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégsaprettek élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,64 g; só 1,763 g; szénhidrát 31,986 g; telített zsírsav 2,51224 g; zsír 7,76 g; energia 233,095 kcal; energia 974,356 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 0 g; fehérje 0 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0 g; szénhidrát 0 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0 g; energia 0 kcal; energia 0 kJ; koleszterin 0 mg;		