

Étlap

normál

2024.04.29. - 2024.05.05.



Nyomtatás: 2024.04.22. 12:54

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.29

Citromos tea
Sajtos kifli
Delma margarin

Scsíleves
Morzsás nudli
Porcukor

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Kedd

04.30

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Tejfölös tavaszi
karalábéleves
Sertéspörkölt
Durum tészta köret
Mongolsaláta
édesítőszerrel

Sertéspárizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Szerda

05.01

Csütörtök

05.02

Tejeskávé
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Reszelttészta leves
Sonka ropogós
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Kockasajt
Kifli

Péntek

05.03

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas almaleves
Tavaszi rizses csirke
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Pizzás tekercs

kezés / Menü	Hétfő 04.29	Kedd 04.30	Szerda 05.01	Csütörtök 05.02	Péntek 05.03
őrai /					
Citromos tea (1;12;)				Tejeskávé (1;5;7;)	Citromos tea (1;12;)
Sajtos kifli (1;6;7;)		Ház citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;)		Delma margarin (7;)	Sajtkrém natúr (7;)
Delma margarin (7;)		Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)		Tejles kiőrésű kenyér (1;)	Tejles kiőrésű kenyér (1;)
élelmi rost 1.44515 g; fehérje 6.7245 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.96825 g; szénhidrát 32.702 g; telített zsírsav 2.6471 g; zsír 6.479 g; energia 217.711 kcal; energia 910,025 kJ; koleszterin 9.7 mg;		élelmi rost 3.064 g; fehérje 9.836 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.335 g; szénhidrát 40.83 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.442 g; energia 280.495 kcal; energia 1172.48 kJ; koleszterin 16.968 mg;		élelmi rost 4.141 g; fehérje 13.365 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.077 g; szénhidrát 51.45 g; telített zsírsav 2.7755 g; zsír 7.69 g; energia 329.964 kcal; energia 1379.57 kJ; koleszterin 10.6 mg;	élelmi rost 3.938 g; fehérje 6.746 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9505 g; szénhidrát 39.985 g; telített zsírsav 3.6366 g; zsír 6.346 g; energia 245.849 kcal; energia 1027.71 kJ; koleszterin 19.2 mg;
Sosleves (1;7;9;10;12;)		Tejfőles tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12;)		Reszeltszaltaleves (1;3;9;10;12;)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)
Morzás nudli (1;3;5;6;7;8;)		Sertéspörkölt (1;9;10;12;)		Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;)	Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;)
Porcukor		Durum tészta köret (1;3;)		Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)
élelmi rost 4.172 g; fehérje 23.185 g; hozzáadott cukor 19.994 g; só 3.48615 g; szénhidrát 138.173 g; telített zsírsav 6.937 g; zsír 25.843 g; energia 884.237 kcal; energia 3696.08 kJ; koleszterin 41.16 mg;		Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;)		Tejles kiőrésű kenyér (1;)	
Sajtszelet (7;)		élelmi rost 7.372 g; fehérje 27.262 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.512 g; szénhidrát 78.267 g; telített zsírsav 9.739 g; zsír 38.86 g; energia 775.855 kcal; energia 3243.06 kJ; koleszterin 66.51 mg;		Alma	élelmi rost 16.993 g; fehérje 32.147 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 8.112 g; szénhidrát 109.748 g; telített zsírsav 8.348 g; zsír 45.828 g; energia 966.94 kcal; energia 4125.46 kJ; koleszterin 104.868 mg;
Delma margarin (7;)		Sertéspárizsi (1;6;7;)		Kockasajt (7;)	Pizzás tekeros (1;3;7;8;11;)
Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)		Delma margarin (7;)		Kifli (1;6;7;)	
Kigyóborka (12;)		Tejles kiőrésű kenyér (1;)		élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	élelmi rost 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;