

Étlap

normál

2024.05.06. - 2024.05.12.



Nyomtatás: 2024.04.30. 11:20

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.06

Tej
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Húsos karfiollevés
Mák szórás
Metélt tészta
Alma

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

05.07

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Rántott leves
Zsemle kocka
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Kenyér félbarna szeletelt

Körözött
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Szerda

05.08

Tej
Mogyorókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Kerti zöldség leves
Kaliforniai csirkeragu
Bulgur

Házi sonkakrém
Zsemle
Kígyóborka

Csütörtök

05.09

Tejeskávé
kuglóf

Daragaluska leves
Főtt baromfivirsli
Parajfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Péntek

05.10

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs
Ecetes cékla
édesítőszerrel

Joghurt
Kifli



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 05.06	Kedd 05.07	Szerda 05.08	Csütörtök 05.09	Péntek 05.10
Reggeli /	Tej (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlesű zsemle (1;6;) élelmi rost 5,72485 g; fehéjje 12,3001 g; só 0,92019 g; szénhidrát 34,9156 g; telített zsírsav 2,651 g; zsír 7,2741 g; energia 255,485 kcal; energia 1068,18 kJ; koleszterin 10,6 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,938 g; fehéjje 10,396 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 0,9095 g; szénhidrát 39,585 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 8,206 g; energia 275,733 kcal; energia 1152,62 kJ; koleszterin 135,2 mg;	Tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Tejles kiőrlesű kenyér (1;) élelmi rost 3,72 g; fehéjje 12,86 g; só 1,195 g; szénhidrát 40,54 g; telített zsírsav 1,8082 g; zsír 4,08 g; energia 251,44 kcal; energia 1051,34 kJ; koleszterin 10,4 mg;	Tejescské (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2,6869 g; fehéjje 11,9535 g; hozzáadott cukor 13,387 g; só 0,294525 g; szénhidrát 50,1445 g; telített zsírsav 3,7254 g; zsír 7,4265 g; energia 316,667 kcal; energia 1323,96 kJ; koleszterin 36,65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlesű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4,086 g; fehéjje 6,83 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,95366 g; szénhidrát 39,54 g; telített zsírsav 3,645 g; zsír 5,362 g; energia 244,165 kcal; energia 1020,68 kJ; koleszterin 19,2 mg;
ebéd /	Húsos karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Mák szórás Metélt tészta (1;3;) Alma élelmi rost 11,253 g; fehéjje 23,177 g; hozzáadott cukor 20,879 g; só 1,3077 g; szénhidrát 104,162 g; telített zsírsav 8,12 g; zsír 36,063 g; energia 839,786 kcal; energia 3510,3 kJ; koleszterin 45,36 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0,045 g; élelmi rost 9,65 g; fehéjje 25,667 g; hozzáadott cukor 9,59 g; só 4,4955 g; szénhidrát 99,858 g; telített zsírsav 6,342 g; zsír 28,452 g; energia 763,244 kcal; energia 3190,36 kJ; koleszterin 62,34 mg;	Kerti zöldség leves (1;3;6;7;9;10;12;) Kaliforniai csirkeragu (1;7;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 11,801 g; fehéjje 26,425 g; só 2,432 g; szénhidrát 61,831 g; telített zsírsav 3,049 g; zsír 20,335 g; energia 527,52 kcal; energia 2205,06 kJ; koleszterin 57 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt baromfivirslit (9;10;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 8,311 g; fehéjje 26,167 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 3,913 g; szénhidrát 66,637 g; telített zsírsav 5,319 g; zsír 22,934 g; energia 580,802 kcal; energia 2427,9 kJ; koleszterin 89,972 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Levesgyöngy (1;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) cukor 0,7 g; élelmi rost 6,03 g; fehéjje 22,179 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 4,51478 g; szénhidrát 94,122 g; telített zsírsav 5,136 g; zsír 29,404 g; energia 735,976 kcal; energia 3076,36 kJ; koleszterin 14,4 mg;
uzsonna /	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2,94 g; fehéjje 9,16 g; só 1,8 g; szénhidrát 31,54 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,08 g; energia 236,653 kcal; energia 989,184 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3,5865 g; fehéjje 9,09362 g; só 1,96276 g; szénhidrát 33,6354 g; telített zsírsav 3,10739 g; zsír 6,52486 g; energia 231,718 kcal; energia 969,032 kJ; koleszterin 11,9064 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 2,056 g; fehéjje 9,801 g; hozzáadott cukor 0,059 g; só 1,337 g; szénhidrát 31,175 g; telített zsírsav 1,094 g; zsír 2,824 g; energia 190,463 kcal; energia 796,134 kJ; koleszterin 17,535 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrlesű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4,26 g; fehéjje 11,9 g; só 1,3175 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 10,24 g; energia 267,669 kcal; energia 1119,37 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Joghurt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1,515 g; fehéjje 11,5 g; só 1,3875 g; szénhidrát 37,7 g; telített zsírsav 4,033 g; zsír 7,55 g; energia 266 kcal; energia 1111,95 kJ; koleszterin 24,4 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek