

Étlap

normál

2024.04.08. - 2024.04.14.



Nyomtatás: 2024.04.03. 9:06

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.08

Citromos tea
Hot dog
Ketchup

Tárkonyos halgaluskaleves
Darás metélt
Barack lekvár

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Kedd

04.09

Kakaó
Foszlós kalács

Vajasgaluska leves
Pulyka nuggets tepsiben
sütve
Tejfölös burgonyafőzelék
Kenyer félbarna szeletelt

Gépsonka Kedvenc ízek
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Szerda

04.10

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Kenyer félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Bácskai rizseshús
Alma

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Csütörtök

04.11

Citromos tea
Körözött
Zsemle
Rágórépa

Magyaros burgonyaleves
Főtt tojás
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Olasz felvágott
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Péntek

04.12

Tej
Virágméz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Fokhagymakrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Mexikói csirke tokány
Bulgur

Kockasajt
Kifli
Jégcsapretek



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 04.08	Kedd 04.09	Szerda 04.10	Csütörtök 04.11	Péntek 04.12
tízórai /	Citromos tea (1;12;) Hot dog (1;6;7;9;10;) Ketchup (1;9;)	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;)	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;)
	élelmi rost 1.833 g; fehérje 14,078 g; hozzáadott cukor 11,791 g; só 2,314 g; szénhidrát 44,357 g; telített zsírsav 2,572 g; zsír 9,792 g; energia 324,065 kcal; energia 1354,6 kJ; koleszterin 45 mg;	élelmi rost 2,584 g; fehérje 14,17 g; hozzáadott cukor 12,1878 g; só 0,991756 g; szénhidrát 57,6748 g; telített zsírsav 4,43058 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51,8 mg;	élelmi rost 2,94 g; fehérje 6,45 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,45 g; szénhidrát 40,18 g; telített zsírsav 3,6368 g; zsír 5,842 g; energia 240,523 kcal; energia 1005,39 kJ; koleszterin 19,2 mg;	élelmi rost 2,3795 g; fehérje 0,9362 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,55028 g; szénhidrát 40,1804 g; telített zsírsav 3,05239 g; zsír 6,30086 g; energia 252,424 kcal; energia 1055,57 kJ; koleszterin 11,9064 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,1 g; hozzáadott cukor 16,2 g; só 1,0692 g; szénhidrát 56,78 g; telített zsírsav 2,7585 g; zsír 7,58 g; energia 349,327 kcal; energia 1460,51 kJ; koleszterin 10,6 mg;
ebéd /	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;)	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütte (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Alma	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;)	Fokhagymakrémlives (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Bulgur (1;)
	élelmi rost 6,751 g; fehérje 21,558 g; hozzáadott cukor 10,86 g; só 1,712 g; szénhidrát 93,296 g; telített zsírsav 4,808 g; zsír 24,874 g; energia 689,473 kcal; energia 2882 kJ; koleszterin 62,82 mg;	élelmi rost 9,437 g; fehérje 14,48 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 4,056 g; szénhidrát 80,426 g; telített zsírsav 5,004 g; zsír 20,269 g; energia 568,496 kcal; energia 2376,3 kJ; koleszterin 39,341 mg;	élelmi rost 5,939 g; fehérje 20,467 g; só 1,4927 g; szénhidrát 76,889 g; telített zsírsav 7,689 g; zsír 33,441 g; energia 695,527 kcal; energia 2907,27 kJ; koleszterin 115,05 mg;	élelmi rost 12,669 g; fehérje 29,561 g; hozzáadott cukor 2,405 g; só 2,0635 g; szénhidrát 83,06 g; telített zsírsav 3,232 g; zsír 16,155 g; energia 603,703 kcal; energia 2525,63 kJ; koleszterin 283,752 mg;	élelmi rost 10,226 g; fehérje 28,134 g; hozzáadott cukor 0,599 g; só 2,132 g; szénhidrát 64,034 g; telített zsírsav 4,872 g; zsír 24,777 g; energia 572,492 kcal; energia 2393,03 kJ; koleszterin 56,1 mg;
uzsonna /	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Paradicsom	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Zöldpaprika	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Tejles kiőrésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Jégcsapretek
	élelmi rost 4,086 g; fehérje 11,96 g; só 1,28865 g; szénhidrát 31,1 g; telített zsírsav 4,7107 g; zsír 10,24 g; energia 265,649 kcal; energia 1110,48 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 4,114 g; fehérje 10,98 g; só 1,0246 g; szénhidrát 30,66 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 6,06 g; energia 222,133 kcal; energia 928,62 kJ; koleszterin 17,2 mg;	élelmi rost 3,906 g; fehérje 11,03 g; só 1,532 g; szénhidrát 30,37 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 9,41 g; energia 251,472 kcal; energia 1051,22 kJ; koleszterin 67,2 mg;	élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,78 g; só 2,14 g; szénhidrát 31,48 g; telített zsírsav 3,4223 g; zsír 10,26 g; energia 254,593 kcal; energia 1064,2 kJ; koleszterin 16,8 mg;	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,693 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9585 g; szénhidrát 30,076 g; telített zsírsav 1,1526 g; zsír 2,255 g; energia 172,133 kcal; energia 719,52 kJ; koleszterin 7,84999 mg;