

Étlap

normál
2024.05.27. - 2024.06.02.



Nyomtatás: 2024.05.23. 8:54
Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.27

Tej
Vajkrém ízesített
Rozsos zsemle

Sertésraguleves
Darás metélt
Barack lekvár
Alma

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Kedd

05.28

Gyümölcs tea
Harcspástétom
zöldfűszeres 130g
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Sertéspörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Rágórépa

Szerda

05.29

Tejeskávé
Magos rúd

Eresztett tojás leves
Ázsiai csirkeragu
Petrezselymes pároltrisz
Junior saláta
édesítőszerekkel

Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Csütörtök

05.30

Tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tavaszi zöldségleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Kenyer félbarna szeletelt

Diákcsemege
Delma margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Péntek

05.31

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Magyaros zöldbableves
Provance-i csirkeragu
Bulgur

Sajtosrúd



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 05.27	Kedd 05.28	Szerda 05.29	Csütörtök 05.30	Péntek 05.31
Étkezési /	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;)	Gyümölcs tea (12;) Harcspástétom zöldsézes 130g (4;9;)	Tejeskávé (1;5;7;) Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)	Tej (7;) Barack lekvár (12;)	Citromos tea (1;12;) Körözött (7;8;10;12;)
Étkezési /	Rozsos zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 12,6401 g; só 0,82294 g; szénhidrát 35,2756 g; telített zsírsav 5,5671 g; zsír 11,7741 g; energia 295,99 kcal; energia 1250,04 kJ; koleszterin 33,4 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3,006 g; fehérje 9,9583 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,26449 g; szénhidrát 40,8149 g; telített zsírsav 1,6467 g; zsír 9,8877 g; energia 257,725 kcal; energia 1077,31 kJ; koleszterin 12,825 mg;	Élelmi rost 3,2155 g; fehérje 12,9436 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 0,710237 g; szénhidrát 42,654 g; zsírsav 2,519 g; zsír 9,7837 g; energia 311,867 kcal; energia 1303,86 kJ; koleszterin 10,4 mg;	Delma margarin (7;) Tejles kiőrlelt kenyér (1;)	Tejles kiőrlelt kenyér (1;) Jégsaprettek élelmi rost 4,129 g; fehérje 9,763 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,0285 g; szénhidrát 41,362 g; telített zsírsav 2,648 g; zsír 7,505 g; energia 273,652 kcal; energia 1143,92 kJ; koleszterin 7,392 mg;
Étkezési /	Sertésraguleves (1;9;10;12;)	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;)	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;)	Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13;)
Étkezési /	Darás metélt (1;3;)	Sertéspörkölt (1;9;10;12;)	Ázsiai csirkeragu (1;5;6;8;10;11;12;)	Húsgombóc (3;10;12;)	Provance-i csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;12;)
Étkezési /	Barack lekvár (12;)	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;)	Petrezselymes pároltrizs (1;3;6;7;9;10;12;13;)	Paradicsommártás (1;9;12;)	Bulgur (1;)
Étkezési /	Alma élelmi rost 9,621 g; fehérje 21,134 g; hozzáadott cukor 10,87 g; só 1,5367 g; szénhidrát 96,775 g; telített zsírsav 5,617 g; zsír 28,194 g; energia 731,408 kcal; energia 3057,27 kJ; koleszterin 28,56 mg;	Tejles kiőrlelt kenyér (1;) élelmi rost 21,432 g; fehérje 36,908 g; hozzáadott cukor 0,007 g; só 2,4325 g; szénhidrát 93,737 g; telített zsírsav 8,493 g; zsír 33,955 g; energia 833,222 kcal; energia 3482,91 kJ; koleszterin 61,89 mg;	Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 3,436 g; fehérje 22,981 g; hozzáadott cukor 0,599 g; só 2,909 g; szénhidrát 71,956 g; telített zsírsav 3,643 g; zsír 24,143 g; energia 600,189 kcal; energia 2508,78 kJ; koleszterin 118,35 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 6,607 g; fehérje 20,31 g; hozzáadott cukor 17,982 g; só 3,349 g; szénhidrát 83,641 g; telített zsírsav 5,545 g; zsír 22,34 g; energia 620,911 kcal; energia 2595,42 kJ; koleszterin 50,46 mg;	
Étkezési /	Sertéspárizsi KOMÉTA	Sajtszelet (7;)	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;)	Diáksemege (6;)	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;)
Étkezési /	Delma margarin (7;) Tejles kiőrlelt kenyér (1;)	Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Tejles kiőrlelt kenyér (1;) Paradicsom	Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;)	
Étkezési /	Jégsaprettek cukor 0,02 g; élelmi rost 3,72 g; fehérje 6,64 g; só 1,2635 g; szénhidrát 30,706 g; telített zsírsav 2,9163 g; zsír 9 g; energia 238,917 kcal; energia 971,332 kJ; koleszterin 0,2 mg;	élelmi rost 3,48 g; fehérje 11,72 g; só 1,817 g; szénhidrát 32,86 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 9,76 g; energia 268,407 kcal; energia 1122,39 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 4,436 g; fehérje 6,685 g; só 1,01665 g; szénhidrát 32,029 g; telített zsírsav 1,0862 g; zsír 8,152 g; energia 229,335 kcal; energia 958,687 kJ; koleszterin 7,14 mg;	élelmi rost 1,701 g; fehérje 8,825 g; só 1,5315 g; szénhidrát 28,925 g; telített zsírsav 3,7266 g; zsír 10,785 g; energia 249,257 kcal; energia 1041,87 kJ; koleszterin 22,7 mg;	élelmi rost 1,22715 g; fehérje 6,4385 g; só 0,86825 g; szénhidrát 23,237 g; telített zsírsav 1,6968 g; zsír 2,953 g; energia 145,95 kcal; energia 610,172 kJ; koleszterin 9,5 mg;