

Étlap

normál

2025.06.16. - 2025.06.22.



Nyomtatás: 2025.06.13. 12:32

Nyomtatta: Cseténé Kálmán Csilla

Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.16

Tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluskaleves
Dejós szórás
Durum főtt tészta köret
Alma

Gépsonka
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Kedd

06.17

Citromos tea
Citromos tonhalkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Dínó nuggets, tepsiben sütv
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenye Marci

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Szerda

06.18

Vaníliás tej
Foszlós kalács

Gyümölcsleves
Rántott csirkemellfilé
Párolt rizs
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Kígyóuborka

Csütörtök

06.19

Gyümölcs tea
Sertéspárizsi
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Eresztett tojás leves
Hamburger
Hamburger szósz
Junior saláta
édesítőszerrel
Trappista sajt

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Péntek

06.20

Citromos tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Rágórépa

Kenyér félbarna szeletelt
Csemege uborka édesítő
Magyaros zöldbab
Bolognai makaróni
Reszelt sajt

Csokoládé ízű rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étlap (allergén, élettani érték)

- Oroszházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (Iskola)

Üzem: 0059
5900 Oroszháza, Eötvös József tér 2.
Telefon: 06-20-779-9419 Fax: -

2025.06.16. - 2025.06.22.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
ízórái / I	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1227,5 kJ, 292,7 kcal; FH: 11,6 g; SZH: 34,8 g; ZS: 11,9 g; TZS: 6 g; SÓ: 0,9 g; CK: 9,8 g;	Citromos tea (1;12;) Citromos tonhalkrém (4;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1260,3 kJ, 301,5 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 37,4 g; ZS: 13,2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1,6 g; CK: 9,7 g;	Vaníliás tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1315,3 kJ, 313,7 kcal; FH: 11,9 g; SZH: 47,8 g; ZS: 8,3 g; TZS: 4,2 g; SÓ: 0,8 g; CK: 18,9 g;	Gyümölcs tea (12;) Sertéspárizs (1;6;7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 1043,3 kJ, 249,6 kcal; FH: 7,4 g; SZH: 37,4 g; ZS: 7,5 g; TZS: 2,5 g; SÓ: 1,3 g; CK: 8,8 g;	Citromos tea (1;12;) Kenőmajas (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 1137,9 kJ, 272,2 kcal; FH: 10,2 g; SZH: 36,1 g; ZS: 9,3 g; TZS: 3,9 g; SÓ: 1,4 g; CK: 9,5 g;
ebéd / I	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12;) Dejós szórás (1;6;11;) EN: 1260,3 kJ, 301,5 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 37,4 g; ZS: 13,2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1,6 g; CK: 9,7 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12;) Dinó nuggets, tepsiben sütte (1;3;6;7;9;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Gesztenye Marci (6;7;) EN: 1260,3 kJ, 301,5 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 37,4 g; ZS: 13,2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1,6 g; CK: 9,7 g;	Gyümölcsleves (1;7;10;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) EN: 1260,3 kJ, 301,5 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 37,4 g; ZS: 13,2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1,6 g; CK: 9,7 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Hamburger (1;3;6;7;9;10;11;) EN: 1260,3 kJ, 301,5 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 37,4 g; ZS: 13,2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1,6 g; CK: 9,7 g;	Magyaros zöldbableves (1;3;10;12;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) EN: 1260,3 kJ, 301,5 kcal; FH: 8,5 g; SZH: 37,4 g; ZS: 13,2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1,6 g; CK: 9,7 g;
uzsonna / I	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 2838 kJ, 680,5 kcal; FH: 21,7 g; SZH: 89,1 g; ZS: 25,7 g; TZS: 3,7 g; SÓ: 1,2 g; CK: 24,2 g;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 807,2 kJ, 193,1 kcal; FH: 9,6 g; SZH: 26,3 g; ZS: 5,4 g; TZS: 1,6 g; SÓ: 1,3 g; CK: 0,1 g;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Kigyóborka (12;) EN: 3660,4 kJ, 879,1 kcal; FH: 31 g; SZH: 106,8 g; ZS: 35,6 g; TZS: 6,7 g; SÓ: 1,9 g; CK: 24,1 g;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2847,4 kJ, 681,3 kcal; FH: 19,5 g; SZH: 68,5 g; ZS: 35,3 g; TZS: 7,5 g; SÓ: 6,2 g; CK: 9,6 g;	Csokoládé ízű rúd (1;3;5;6;8;) EN: 2790,2 kJ, 668,8 kcal; FH: 26,6 g; SZH: 73,2 g; ZS: 29,6 g; TZS: 9 g; SÓ: 2,1 g; CK: 12,2 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek