

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.01.06 - 2020.01.12.

Hétfő 2020.01.06	Kedd 2020.01.07.	Szerda 2020.01.08.	Csütörtök 2020.01.09.	Péntek 2020.01.10.
Tízórai füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos (07.) graham zsemle (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	áfonyalekvár mazsolás kalács (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 39(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea E:2 033(Kj) 486(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 27(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 270(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) tökmagos-sárgarépas kenyér (01,06,03,07,08,11.) tejeskávé (01,07.) gyümölcs tea E:1 447(Kj) 346(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 261(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos ósziaracklé E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 74(mg)
Ebéd sertés raguleves (01,03,07,09,10.) káposztás tészta (01,03.) narancs E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 100(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) búboshús (03,01,07,09,10,06,08,11.) zöldbab főzelék (01,07.) alma E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 25(g)Kol: 89(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10.) sült harcsafilé (01.) párolt rizs körte befőtt E:2 134(Kj) 510(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	tojásleves (01,03,07,09,10,12.) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (09,01,12.) burgonyapüré (07.) alma E:1 849(Kj) 442(KCal) F: 26(g)Kol:393(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 69(mg)	marha gulyásleves (09,12,01,03,07,10.) tejbegríz (07,01.) eper öntet banán E:2 058(Kj) 492(KCal) F: 16(g)Kol: 39(g)Sz: 82(g) Zsir: 10(g)Cuk: 34(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 351(mg)
Uzsonna sajtkrém-natúr (07.) sárgarépa baton fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E: 752(Kj) 180(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	natúr joghurt (07.) teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)	csirkemájpástétom (07,09,12.) paradicsom kornspitz (01,06,03,07,08,11.) E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) E: 850(Kj) 203(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07.) rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)