

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.01.13 - 2020.01.19.

Hétfő 2020.01.13	Kedd 2020.01.14.	Szerda 2020.01.15.	Csütörtök 2020.01.16.	Péntek 2020.01.17.
<p>Tízórai</p> <p>füstöltízű olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07,) paradicsom kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) citromos tea</p> <p>E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>teavaj (07,) 7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,) kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 13(g)Kol: 55(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 247(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (07,) sárgarépa reszelt korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 411(mg)</p>	<p>edami sajt (07,) margarin-vajízú (07,) uborka fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos trópusilé</p> <p>E:1 565(Kj) 374(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves (01,03,09,12,07,10,) tejfölös-borsós csirkeragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) narancs</p> <p>E:1 856(Kj) 444(KCal) F: 21(g)Kol: 22(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 71(mg)</p>	<p>zöldbab leves (07,01,03,09,10,) húsgombóc paradicsommártásban (03,01,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag körte</p> <p>E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 16(g)Kol: 45(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>sütőtök krémleves (07,09,01,03,10,) rakott brokkoli-sertéshússal (07,03,01,09,10,12,) banán</p> <p>E:2 430(Kj) 581(KCal) F: 22(g)Kol:176(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 417(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (03,10,07,)</p> <p>E:2 100(Kj) 502(KCal) F: 22(g)Kol: 8(g)Sz: 43(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) aranygaluska (07,08,03,01,) vaníliásodó (07,) alma</p> <p>E:3 580(Kj) 856(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz:110(g) Zsir: 31(g)Cuk: 33(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 276(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krém túró milli (07,1,) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,05,)</p> <p>E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tojáskrém (10,07,03,) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 775(Kj) 186(KCal) F: 8(g)Kol:133(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) jégsapretek rozsenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 972(Kj) 233(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>túrós virág (01,03,07,06,08,11,) mandarin</p> <p>E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) tönkölyös-hajdinas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</p> <p>E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>