

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.01.20 - 2020.01.26.

Hétfő 2020.01.20	Kedd 2020.01.21.	Szerda 2020.01.22.	Csütörtök 2020.01.23.	Péntek 2020.01.24.
<p>Tízórai</p> <p>zala felvágott margarin-joghurtos (07.) graham kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>méz margarin-vajjuz (07.) fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 912(Kj) 458(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 39(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 278(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) margarin-vajjuz (07.) paradicsom korpás zsemle (11,01,03,06,07,08.) tejeskáv (01,07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)</p>	<p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 32(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07.) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos körtel (07.)</p> <p>E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karfiollev (01,03,07,09,10.) bolognai spagetti (07,01,03,09.) körte</p> <p>E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 23(g)Kol: 63(g)Sz: 58(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 181(mg)</p>	<p>grízgaluska lev (09,03,01,07,10.) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10.) párolt rizs alma</p> <p>E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 39(g)Kol: 84(g)Sz: 69(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>parasztészta lev (01,03,07,09,10,12.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) banán</p> <p>E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 22(g)Kol:176(g)Sz: 59(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 267(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcslev (01.) rántott csirkemcombfil (03,01,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya csemege uborka</p> <p>E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 30(g)Kol: 86(g)Sz: 75(g) Zsir: 13(g)Cuk: 29(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>tárkonyos harcsaragulev (09,12,07.) sárgarépás pite (01,03,06,07,08,11.) narancs</p> <p>E:2 336(Kj) 559(KCal) F: 23(g)Kol:204(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 40(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>körözött (07.) hónaposretek szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</p> <p>E: 892(Kj) 213(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>gouda sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) uborka rozskenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07.) tv.paprika kornland kenyér (01,11,06,03,07,08.)</p> <p>E: 939(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07.) tökmagos-sárgarépás kenyér (01,06,03,07,08,11.)</p> <p>E: 750(Kj) 179(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)</p>