

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2020.01.27 - 2020.02.02.

<b>Hétfő</b> 2020.01.27	<b>Kedd</b> 2020.01.28.	<b>Szerda</b> 2020.01.29.	<b>Csütörtök</b> 2020.01.30.	<b>Péntek</b> 2020.01.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>pulykamell sonka</b> margarin-joghurtos (07.) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 026(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p><b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06.) <b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 056(Kj) 492(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 45(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)</p>	<p><b>zöldséges omlett</b> (07,03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 22(g)Kol:282(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 351(mg)</p>	<p><b>kuglóf</b> (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)</p>	<p><b>virslis roppanós</b> ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé</p> <p>E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>zöldborsó leves</b> (09.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta</p> <p>E:2 177(Kj) 521(KCal) F: 46(g)Kol: 38(g)Sz: 90(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)</p>	<p><b>lebbencs leves</b> (01,03,09,12,07,10.) dubarry sertészelet (07,08,01,03,09,10.) burgonyapüré (07.) körte</p> <p>E:2 318(Kj) 554(KCal) F: 28(g)Kol: 23(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 195(mg)</p>	<p><b>vajgaluska leves</b> (01,09,07,03.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) narancs</p> <p>E:2 064(Kj) 494(KCal) F: 21(g)Kol: 79(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 82(mg)</p>	<p><b>paradicsom leves</b> (01,03,07,09,10.) bakonyi sertéstokány (07,09,12,01.) bulgur (01,03,07,09,10.) majonézes káposztasaláta (03,10.)</p> <p>E:2 021(Kj) 483(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 45(mg)</p>	<p><b>pulyka gulyásleves</b> (09,12,01,03,07,10.) mákos keltkalács (01,07,03.) banán</p> <p>E:3 842(Kj) 919(KCal) F: 29(g)Kol: 56(g)Sz:124(g) Zsir: 29(g)Cuk: 28(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 685(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>natúr joghurt</b> (07.) lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)</p>	<p><b>baromfi párizsi</b> margarin-multivitaminos (07.) uborka teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)</p>	<p><b>sajtkrém-snidlinges</b> (07.) sárgarépa baton kornspitz (01,06,03,07,08,11.)</p> <p>E: 940(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)</p>	<p><b>csirkemájpástétom</b> (07,09,12.) tv.paprika graham kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 819(Kj) 196(KCal) F: 8(g)Kol:129(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p><b>trappista sajt</b> (07.) margarin-vajzú (07.) vajretek kornland zsemle (01,11,03,06,07,08.)</p> <p>E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 29(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 180(mg)</p>