

Étlap (Ovoda (t,e,u)

2020.02.03 - 2020.02.09.

Hétfő 2020.02.03	Kedd 2020.02.04.	Szerda 2020.02.05.	Csütörtök 2020.02.06.	Péntek 2020.02.07.
<p>Tízórai</p> <p>marha párizsi margarin-joghurtos (07.) kornland zsemle (01,11,03,06,07,08,) citromos tea</p> <p>E:1 369(Kj) 327(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>natúr joghurt (07.) mini méz szeszámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>jakabgulyás - marhahússal (09,07,01,03,10,12,) trópusi gyümölcsrizs (07,)</p> <p>E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 45(g)Sz: 56(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>spárgakrémleves (01,07.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (03,10,07,)</p> <p>E:2 505(Kj) 599(KCal) F: 35(g)Kol: 69(g)Sz: 46(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 192(mg)</p>	<p>karfiolleves (01,03,07,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) alma</p> <p>E:1 777(Kj) 425(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>lebbencs leves (01,03,09,12,07,10,) pulykavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) narancs</p> <p>E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 20(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:5,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>sertés raguleves (01,03,07,09,10,) fánk lekvárral (07,03,01,) banán</p> <p>E:4 467(Kj) 1 069(KCal) F: 16(g)Kol: 68(g)Sz:101(g) Zsir: 65(g)Cuk: 26(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 184(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>kenőmájás (10,09,06,07,) uborka fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 945(Kj) 226(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozsos zsemle (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07,) vajretek graham kenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 737(Kj) 176(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 762(Kj) 182(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>edami sajt (07,) margarin-vajzú (07,) tv.paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 24(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)</p>