

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.02.10 - 2020.02.16.

| <i>Hétfő</i> 2020.02.10 | <i>Kedd</i> 2020.02.11. | <i>Szerda</i> 2020.02.12. | <i>Csütörtök</i> 2020.02.13. | <i>Péntek</i> 2020.02.14. |
|---|---|--|--|---|
| <p>Tízórai</p> <p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p> | <p>szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 118(Kj) 507(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg)</p> | <p>vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika graham zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 278(mg)</p> | <p>méz margarin-vajjút (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)</p> | <p>majonézes-tojásos tonhalkrém (06,04,03,10,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos trópusilé</p> <p>E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)</p> |
| <p>Ebéd</p> <p>burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (05,07,09,01,03,10,) mandarin</p> <p>E:2 054(Kj) 491(KCal) F: 18(g)Kol: 41(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 86(mg)</p> | <p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) rakott zöldbab-sertéshússal (07,09,12,03,) banán</p> <p>E:2 469(Kj) 591(KCal) F: 23(g)Kol:178(g)Sz: 60(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 196(mg)</p> | <p>karalábé leves (01,03,07,09,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) ősziarack befőtt</p> <p>E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 16(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)</p> | <p>májgaluska leves (09,01,03,07,10,06,08,11,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) alma</p> <p>E:1 549(Kj) 370(KCal) F: 19(g)Kol:196(g)Sz: 31(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 69(mg)</p> | <p>jókai bableves-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) vaníliakrémcs derelye (01,03,06,07,08,11,) édes tejföl (07,) narancs</p> <p>E:2 941(Kj) 704(KCal) F: 18(g)Kol: 46(g)Sz:101(g) Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 166(mg)</p> |
| <p>Üzsonna</p> <p>mozzarella sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek tönkölyös-hajdinas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</p> <p>E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 208(mg)</p> | <p>kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,)</p> <p>E: 931(Kj) 223(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: 20(mg)</p> | <p>krém túró milli (07,1,) nutribella belgacokis-teljeskiörlésű ke (01,06,05,11,07,08,)</p> <p>E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p> | <p>zala felvágott margarin-joghurtos (07,) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p> | <p>csemege túrista kaliforniai paprika korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,)</p> <p>E: 892(Kj) 213(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p> |