

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.02.17 - 2020.02.23.

Hétfő 2020.02.17	Kedd 2020.02.18.	Szerda 2020.02.19.	Csütörtök 2020.02.20.	Péntek 2020.02.21.
<p>Tízórai</p> <p>füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos (07.) paradicsom kornland kenyér (01,11,06,03,07,08.) citromos tea</p> <p>E: 964(Kj) 231(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 27(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (07,03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 325(Kj) 556(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 44(g) Zsir: 31(g)Cuk: 14(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 314(mg)</p>	<p>diósbúrkifli (01,03,07,08,06,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 31(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 305(mg)</p>	<p>körözött (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos körtélé</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 16(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 64(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) csirkepörkölt (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta</p> <p>E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 44(g)Kol: 35(g)Sz: 90(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 117(mg)</p>	<p>paradicsom leves (09,01,03,07,10.) köményes sertéssült burgonyapüré (07.) vegyes savanyúság</p> <p>E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07.) kapos-tejfölös harcsa (07,01,03,09,10.) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10.)</p> <p>E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 18(g)Kol: 6(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (09,12,01,06,07.) bácskai rizseshús (09,12.) majonézes káposztasaláta (03,10.)</p> <p>E:2 154(Kj) 515(KCal) F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>pulykabecsinált leves (09,01,03,07,10.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.) mandarin</p> <p>E:3 059(Kj) 732(KCal) F: 17(g)Kol: 62(g)Sz:104(g) Zsir: 23(g)Cuk: 44(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 79(mg)</p>
<p>Uzsonna</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>sajtkrém-snidlinges (07.) alma rozskenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 828(Kj) 198(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 183(mg)</p>	<p>teavaj (07.) savanyúkáposzta tökmagos-sárgarépás kenyér (01,06,03,07,08,11.)</p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 35(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (07,09,12.) narancs graham kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 973(Kj) 233(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</p> <p>E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>