

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.02.24 - 2020.03.01.

Hétfő 2020.02.24	Kedd 2020.02.25.	Szerda 2020.02.26.	Csütörtök 2020.02.27.	Péntek 2020.02.28.
<p>Tízórai</p> <p>cigánysonka margarin-vajfűzű (07.) jégcsapretek graham kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 29(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>marha párizsi margarin-joghurtos (07.) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 813(Kj) 434(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 38(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) korpás zsemle (11,01,03,06,07,08.) rostos narancslé</p> <p>E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldség leves (09,01,03.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.) mandarin</p> <p>E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 22(g)Kol: 5(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs alma</p> <p>E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 75(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>krémsajtos pöréleves (07,01,03,09,10.) rakott sárgarépa burgonyaágyon (07,01,03,09,10.) narancs</p> <p>E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 17(g)Kol:107(g)Sz: 39(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 192(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09.) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10.) zöldséges bulgúr alma</p> <p>E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 21(g)Kol: 39(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)</p>	<p>lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.) banán</p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 30(g)Kol: 62(g)Sz:136(g) Zsir: 28(g)Cuk: 32(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 370(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>kapros túró (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 767(Kj) 183(KCal) F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>krém túró milli (07,1.) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,05.)</p> <p>E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 194(mg)</p>	<p>füstöltzú olaszfelvágott tv.paprika margarin-vajfűzű (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 3(mg)</p>