

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2021.03.29 - 2021.04.04.

Hétfő 2021.03.29	Kedd 2021.03.30.	Szerda 2021.03.31.	Csütörtök 2021.04.01.	Péntek 2021.04.02.
<p>Tízórai</p> <p>méz margarin-vajjízű (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E: 988(Kj) 236(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 29(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>cigánysonka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika</p> <p>E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 25(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>karalábé leves (09,01,03,07,10.) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) párolt rizs</p> <p>E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) milánói makaróni (07,01,03,09,10.) körte</p> <p>E:2 238(Kj) 535(KCal) F: 22(g)Kol: 58(g)Sz: 63(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) alma</p> <p>E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 19(g)Kol:114(g)Sz: 37(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 146(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 18(g)Kol: 39(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)</p>	
<p>Üzsonna</p> <p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) marha párizsi tv.paprika margarin-vajjízű (07.)</p> <p>E: 904(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) uborka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 729(Kj) 174(KCal) F: 8(g)Kol:133(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) pulykamell sonka uborka banán</p> <p>E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 136(mg)</p>	