

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2021.04.05 - 2021.04.11.

Hétfő 2021.04.05	Kedd 2021.04.06.	Szerda 2021.04.07.	Csütörtök 2021.04.08.	Péntek 2021.04.09.
Tízórai	<p>tojásrántotta (03,07.) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) banán gyümölcs tea</p> <p>E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 21(g)Kol:507(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 199(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjút (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 49(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07.) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) gyümölcs tea</p> <p>E: 937(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>virslis roppanós graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) ketchup körte</p> <p>E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 44(mg)</p>
Ebéd	<p>frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 249(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) zöldségsírkemájragu-csirkehússal (01,09,12.) tört burgonya</p> <p>E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 20(g)Kol:207(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10.) sült harcsafilé (01.) bulgur (01,03,07,09,10.) uborka saláta</p> <p>E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 31(g)Kol: 2(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12.) hajtogatottrétes-meggyes (01,03,06,07,08,11.) hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:2 435(Kj) 583(KCal) F: 18(g)Kol: 36(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 9(mg)</p>
Uzsonna	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 965(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) alma</p> <p>E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>pulykamell sonka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) kaliforniai paprika margarin-joghurtos (07.)</p> <p>E: 894(Kj) 214(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 400(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>