

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2023.04.10 - 2023.04.16.

<i>Hétfő</i> 2023.04.10	<i>Kedd</i> 2023.04.11.	<i>Szerda</i> 2023.04.12.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.13.	<i>Péntek</i> 2023.04.14.
Tízórai	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) kápia paprika citromos tea</p> <p>E: 909(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>félbarna kenyér 1kg/cs (01,) eperlekvár tejeskávé (07,01,) citromos tea</p> <p>E:1 824(Kj) 436(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 56(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) csirkemájpástétom (07,) uborka tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 17(g)Kol:129(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 27(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 273(mg)</p>
Ebéd	<p>fahéjas meggy leves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) párolt rizs</p> <p>E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 91(g) Zsir: 13(g)Cuk: 19(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 540(Kj) 368(KCal) F: 26(g)Kol: 1(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 91(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 229(Kj) 294(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,)</p> <p>E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 14(g)Kol:106(g)Sz: 93(g) Zsir: 26(g)Cuk: 36(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 85(mg)</p>
Üzsonna	<p>lekváros táská royal (01,)</p> <p>E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) alma</p> <p>E: 880(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 196(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) banán</p> <p>E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,)</p> <p>E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)</p>