

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2021.04.19 - 2021.04.25.

Hétfő 2021.04.19	Kedd 2021.04.20.	Szerda 2021.04.21.	Csütörtök 2021.04.22.	Péntek 2021.04.23.
<p>Tízórai</p> <p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (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>svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) alma tej (07,) citromos tea</p> <p>E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 38(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) tv.paprika rostos narancslé</p> <p>E: 855(Kj) 205(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 17(g)Kol: 96(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg)</p>	<p>burgonyakrémleves pirítottzöldségkockákkal (09,07,01,03,10,) lecsós sertésszelet (01,03,07,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 909(Kj) 457(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (01,07,) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya</p> <p>E:1 846(Kj) 442(KCal) F: 28(g)Kol: 89(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darázfészek (01,07,03,08,)</p> <p>E:3 701(Kj) 885(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz:106(g) Zsir: 38(g)Cuk: 43(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 193(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <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>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte</p> <p>E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,)</p> <p>E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka margarin-vajjízú (07,) tv.paprika</p> <p>E: 690(Kj) 165(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán</p> <p>E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 121(mg)</p>