

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.04.26 - 2021.05.02.

Hétfő 2021.04.26	Kedd 2021.04.27.	Szerda 2021.04.28.	Csütörtök 2021.04.29.	Péntek 2021.04.30.
<p>Tízórai</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>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) főtt tojás (03.) tv.paprika gyümölcs tea tej (07.)</p> <p>E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 274(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma gyümölcs tea</p> <p>E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) csirkemájpástétom (09,12,07.) uborka epres tej (07.) citromos tea</p> <p>E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 16(g)Kol:149(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) virslis roppanós ketchup gyümölcs tea</p> <p>E:1 289(Kj) 308(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 32(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 28(g)Kol: 27(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 97(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) kókuszos csirkemell (03,01,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) ananász befőtt</p> <p>E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 28(g)Kol: 97(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) cékla saláta üveges</p> <p>E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) almamártás (01,07,) párolt rizs főtt sertéshús</p> <p>E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 19(g)Kol: 6(g)Sz: 75(g) Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,)</p> <p>E:2 113(Kj) 506(KCal) F: 24(g)Kol: 76(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 290(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek</p> <p>E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,)</p> <p>E: 927(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) sonkás szelet uborka</p> <p>E: 873(Kj) 209(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11,) körte</p> <p>E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>