

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.05.03 - 2021.05.09.

Hétfő 2021.05.03	Kedd 2021.05.04.	Szerda 2021.05.05.	Csütörtök 2021.05.06.	Péntek 2021.05.07.
Tízórai marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) banán citromos tea E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 149(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjízú (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea 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)	pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11.) karamellás tej (07.) citromos tea E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	sonkás szelet margarin-joghurtos (07.) paradicsom rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11.) körte gyümölcs tea E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	virslis roppanós vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) ketchup rostos őszibaracklé banán E:1 901(Kj) 455(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 151(mg)
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10.) mézes mustáros sertés ragu (10.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 18(g)Kol: 38(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	zöldborsó krémleves (09,01,03,07,10.) rakott burgonya-kolbással,tojással (07,01,03,09,10,12.) csemege uborka E:2 414(Kj) 578(KCal) F: 21(g)Kol:251(g)Sz: 43(g) Zsir: 34(g)Cuk: 6(g)Só:6,02(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)	minestrone leves (09,01,03,07,10.) natúr csirkemell (01.) sajtmártás (07,01,08.) párolt rizs E:2 247(Kj) 538(KCal) F: 31(g)Kol: 39(g)Sz: 61(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 217(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) sajttal-sonkával töltött sertésszelet (07,01,03,06,08,11.) burgonyapüré (07.) uborka saláta E:4 224(Kj) 1 010(KCal) F: 32(g)Kol: 66(g)Sz: 49(g) Zsir: 77(g)Cuk: 9(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 192(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10.) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11.) E:1 961(Kj) 469(KCal) F: 21(g)Kol:204(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 41(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)
Uzsonna sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E: 719(Kj) 172(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) kenőmájas (10,09,06,07.) uborka alma E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	gouda sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) uborka alma teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 262(mg)	túrós táskás (01,07,03,06,08,11.) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)