

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Tízórai graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) kakaó (07,) citromos tea E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 41(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) eperlekvár kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 56(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) citromos tea E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 44(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka gyümölcs tea E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj E:2 189(Kj) 524(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 36(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 227(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 29(g)Kol:192(g)Sz: 31(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 56(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges E:1 513(Kj) 362(KCal) F: 17(g)Kol: 22(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) natúr csirkemell (01,) meggy mártás 1/2 adag (01,07,) tört burgonya E:1 862(Kj) 445(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 29(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 40(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) túrós csusza (07,01,03,) E:1 893(Kj) 453(KCal) F: 25(g)Kol: 39(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 77(mg)
Uzsonna teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) banán E:7 818(Kj) 1 870(KCal) F: 48(g)Kol: 0(g)Sz:187(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 121(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka uborka E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11,) narancs E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 74(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjűzű (07,) főtt tojás (03,) kaliforniai paprika E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 11(g)Kol:250(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)