

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.06.29 - 2020.07.05.

Hétfő 2020.06.29	Kedd 2020.06.30.	Szerda 2020.07.01.	Csütörtök 2020.07.02.	Péntek 2020.07.03.
Tízórai fűstöltizű olaszfelvágott margarin-vajfízü (07.) vajretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:1 435(Kj) 343(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) citromos limonádé E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) citromos limonádé E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 254(mg)	sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11.) epres tej (07.) citromos limonádé E:1 639(Kj) 392(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos trópusilé E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) tavaszi pulykarizzottó (01,03,07,09,10.) sárgabarack E:1 999(Kj) 478(KCal) F: 24(g)Kol: 83(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 156(mg)	gombagulyás (09,12,01,03,07,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) alma E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 14(g)Kol: 57(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 119(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) köményes sertéssült burgonyapüré (07.) E:2 040(Kj) 488(KCal) F: 22(g)Kol: 5(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 50(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 45(g)Kol: 38(g)Sz: 99(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) omlós kocka-túrós TK (01,03,07.) őszibarack E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 15(g)Kol: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07.) nutribella belgacsokis-teljeskiőrlésű ke (01,06,05,11,07,08.) E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	edami sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)	kapros túró (07.) uborka rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) E: 750(Kj) 179(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	cigánysonka paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E: 672(Kj) 161(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)