

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.07.06 - 2020.07.12.

Hétfő 2020.07.06	Kedd 2020.07.07.	Szerda 2020.07.08.	Csütörtök 2020.07.09.	Péntek 2020.07.10.
Tízórai zala felvágott margarin-joghurtos (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:1 151(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)	áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11.) kakao (07.) citromos limonádé E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) vanília tej (07.) citromos limonádé E:1 988(Kj) 476(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 27(g)Cuk: 24(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	méz margarin-joghurtos (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) citromos limonádé E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 261(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 74(mg)
Ebéd tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) alma E:1 889(Kj) 452(KCal) F: 19(g)Kol:111(g)Sz: 38(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 146(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) natúr sertésszelet (01.) zöldbab főzelék (07,01.) sárgabarack E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 23(g)Kol: 5(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) olaszos harcsafilé (01,03,07,09,10.) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10.) őszibarack E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 28(g)Kol: 2(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 367(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) uborka saláta E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 33(g)Kol: 85(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 30(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10.) diós tészta (08,01,03.) sárgabarack E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(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:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) paradicsom rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 168(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	tejfölös túró (07.) uborka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) E: 738(Kj) 177(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 56(mg)	mátrai diákcsemege margarin-multivitaminos (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)