

Étlap (Ovoda (t,e,u)

2020.07.13 - 2020.07.19.

Hétfő 2020.07.13	Kedd 2020.07.14.	Szerda 2020.07.15.	Csütörtök 2020.07.16.	Péntek 2020.07.17.
Tízórai baromfi párizsi hónaposretek graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.) citromos limonádé E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 32(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	tojáskrém (03,10,07,) tv.paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 14(g)Kol:153(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 255(mg)	mazsolás kalács (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07.) citromos limonádé E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 264(mg)	körözött (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) rostos narancslé E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)
Ebéd lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) köményes sertéssült zöldborsó főzelék (01,07,) alma E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 27(g)Kol: 2(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 104(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) majonézes káposztasaláta (03,10,) sárgabarack E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 17(g)Kol: 36(g)Sz: 50(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 43(mg)	minestrone leves (09,01,03,07,10,) sajtos-újragymás csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) kukoricás kuszkus (01,03,07,09,10,) alma E:2 028(Kj) 485(KCal) F: 31(g)Kol: 40(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 84(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag őszibarack E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 15(g)Kol: 45(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 33(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)
Uzsonna 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)	csirkemájpástétom (09,12,07,) uborka tökmagos-sárgarépás kenyér TK (01,06,03,07,08,11,) E: 834(Kj) 200(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)	vajkrém-magyaros (07,) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)	gouda sajt (07,) margarin-vajjízú (07,) kápia paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) E:1 264(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 21(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 254(mg)	pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E: 675(Kj) 162(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)