

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2020.07.20 - 2020.07.26.

<b>Hétfő</b> 2020.07.20	<b>Kedd</b> 2020.07.21.	<b>Szerda</b> 2020.07.22.	<b>Csütörtök</b> 2020.07.23.	<b>Péntek</b> 2020.07.24.
<b>Tízórai</b>  <b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos (07.)</b> <b>uborka</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	<b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>tejeskávé (07,01.)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 897(Kj) 454(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 23(g)Cuk: 25(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)	<b>főtt tojás (03.)</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>paradicsom</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>tej (07.)</b>  E:1 563(Kj) 374(KCal) F: 17(g)Kol:270(g)Sz: 34(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 260(mg)	<b>eperlekvár</b> <b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>vaníliás tej (07.)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 778(Kj) 425(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 9(g)Cuk: 46(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg)	<b>edami sajt (07.)</b> <b>margarin-vajízú (07.)</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>rostos körte</b>  E:1 570(Kj) 376(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 254(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.)</b> <b>rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10.)</b> <b>sárgabarack</b>  E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)	<b>fahéjas meggylevés (01,07.)</b> <b>majonézes sültcsirke (03,10,01,07,09.)</b> <b>zöldséges bulgúr</b> <b>túró rudi (07,06,05.)</b>  E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 31(g)Kol: 51(g)Sz: 63(g) Zsir: 26(g)Cuk: 30(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 112(mg)	<b>gombagulyás (09,12,01,03,07,10.)</b> <b>rakott cukkini-sertéshússal</b> <b>(07,01,03,09,10.)</b> <b>őszibarack</b>  E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 21(g)Kol:131(g)Sz: 48(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 261(mg)	<b>zöldség leves (09,01,03.)</b> <b>vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.)</b> <b>főtt tészta (01,03.)</b> <b>sárgabarack</b>  E:1 937(Kj) 463(KCal) F: 23(g)Kol: 5(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)	<b>tárkonyos harcsaraguleves (07,09,12.)</b> <b>kelt mákoskalács (Royal) (01,07,03,06,08,11.)</b> <b>alma</b>  E:2 090(Kj) 500(KCal) F: 20(g)Kol: 4(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 159(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>krémtúró milli (07.)</b> <b>nutribella belgacskós-teljeskiörlésű ke</b> <b>(01,06,05,11,07,08.)</b>  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)	<b>kenőmájás (10,09,06,07.)</b> <b>tv.paprika</b> <b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.)</b>  E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	<b>vajkrém natúr (07.)</b> <b>teljeskiörlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 896(Kj) 214(KCal) F: 6(g)Kol: 35(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	<b>sajtkrém-snidlinges (07.)</b> <b>vajretek</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.)</b>  E: 690(Kj) 165(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 179(mg)	<b>sonkás szelet</b> <b>paradicsom</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 797(Kj) 191(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)