

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2020.07.27 - 2020.08.02.

<b>Hétfő</b> 2020.07.27	<b>Kedd</b> 2020.07.28.	<b>Szerda</b> 2020.07.29.	<b>Csütörtök</b> 2020.07.30.	<b>Péntek</b> 2020.07.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>zöldséges felvágott paradicsom</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>citromos limonádé</b></p> <p>E: 944(Kj) 226(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)</p>	<p><b>méz</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07,)</b> <b>citromos limonádé</b></p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 38(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)</p>	<p><b>csirkemájpástétom (09,12,07,)</b> <b>uborka</b> <b>teljeskiörlesű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos limonádé</b></p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 260(mg)</p>	<p><b>túrós virág (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>citromos limonádé</b></p> <p>E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 46(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)</p>	<p><b>tojásrántotta paprikával (03,07,)</b> <b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>rostos trópusilé</b></p> <p>E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol:507(g)Sz: 54(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 89(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,)</b> <b>sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>lencse főzelék (10,01,03,07,09,)</b> <b>szőlő</b></p> <p>E:2 063(Kj) 493(KCal) F: 22(g)Kol: 43(g)Sz: 54(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 83(mg)</p>	<p><b>tojásleves (03,01,09,12,07,10,)</b> <b>húsos-spenótos penne (05,07,09,01,03,10,)</b> <b>őszibarack</b></p> <p>E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 22(g)Kol:229(g)Sz: 43(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)</p>	<p><b>pórékrémleves (09,07,01,03,10,)</b> <b>zöldséges vagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,)</b> <b>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>alma</b></p> <p>E:1 831(Kj) 438(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 45(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 179(mg)</p>	<p><b>fahéjas szilvaleves (07,)</b> <b>pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,)</b> <b>párolt rizs</b> <b>tzatziki (07,)</b></p> <p>E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 19(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)</p>	<p><b>frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,)</b> <b>joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</b></p> <p>E:3 432(Kj) 821(KCal) F: 16(g)Kol:128(g)Sz:123(g) Zsir: 29(g)Cuk: 74(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 86(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>gyümölcs joghurt (07,)</b> <b>tejeskíftli (01,03,07,06,08,11,)</b></p> <p>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)</p>	<p><b>mozzarella sajt (07,)</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>jégsapretek</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b></p> <p>E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 24(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 194(mg)</p>	<p><b>tejfölös túró (07,)</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b></p> <p>E: 810(Kj) 194(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 67(mg)</p>	<p><b>vajkrém-zöldfűszeres (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,)</b></p> <p>E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>füstölt csirkemellsonka</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b></p> <p>E: 811(Kj) 194(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>