

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.08.09 - 2021.08.15.

Hétfő 2021.08.09	Kedd 2021.08.10.	Szerda 2021.08.11.	Csütörtök 2021.08.12.	Péntek 2021.08.13.
Tízórai tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) almalé 100% 11 E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 21(g)Kol:507(g)Sz: 45(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	virslis roppanós ketchup tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) banán citromos limonádé E:1 872(Kj) 448(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 166(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) rostos trópusilé E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) körte citromos limonádé E:1 181(Kj) 282(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)
Ebéd tavaszi leves (09,01,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 11(g)Kol: 51(g)Sz: 29(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 41(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 20(g)Kol: 64(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	zöldség leves (09,01,03,) almamártás (01,07,) párolt rizs főtt sertéshús E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 25(g)Kol: 6(g)Sz: 75(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)	fahéjas meggyleves (01,07,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 33(g)Kol: 6(g)Sz: 95(g) Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 174(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) túrós linzer (01,07,03,) E:3 548(Kj) 849(KCal) F: 33(g)Kol:123(g)Sz: 92(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 133(mg)
Uzsonna sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg)	zala felvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka E:1 227(Kj) 293(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajjízú (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 191(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	füstölt csirkemellsonka margarin-vajjízú (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E: 668(Kj) 160(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)