

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2021.08.16 - 2021.08.22.

<b>Hétfő</b> 2021.08.16	<b>Kedd</b> 2021.08.17.	<b>Szerda</b> 2021.08.18.	<b>Csütörtök</b> 2021.08.19.	<b>Péntek</b> 2021.08.20.
<b>Tízórai</b> teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma citromos limonádé  E:1 456(Kj) 348(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	<b>tejfölös túró (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika almalé 100% 11</b>  E:1 206(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 14(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 93(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé</b>  E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:136(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjú (07.) mini dzsem citromos limonádé</b>  E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 26(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	
<b>Ebéd</b> jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) tejberizs (07.) szórát kakaó-fahéj  E:1 639(Kj) 392(KCal) F: 17(g)Kol: 45(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg)	<b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 31(g)Kol:100(g)Sz: 57(g) Zsir: 42(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 114(mg)	<b>csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) káposztás tészta (01,03,) túró rudi (07,06,05,)</b>  E:16 513(Kj) 3 951(KCal) F:114(g)Kol: 30(g)Sz:452(g) Zsir:186(g)Cuk:383(g)Só:1,88(g) Tel.Zs:151(g)Ca: 138(mg)	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) uborka saláta</b>  E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 49(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 72(mg)	
<b>Uzsonna</b> mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjú (07.) uborka  E: 824(Kj) 197(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	<b>sonkás szelet vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) jégcsapretek</b>  E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)	<b>kenőmájás (10,09,06,07,) uborka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b>  E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	<b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma</b>  E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	