

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.08.23 - 2021.08.29.

Hétfő 2021.08.23	Kedd 2021.08.24.	Szerda 2021.08.25.	Csütörtök 2021.08.26.	Péntek 2021.08.27.
Tízórai gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.) gyümölcs tea E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	trappista sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 197(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) csirkemájpástétom (09,12,07.) tv.paprika almalé 100% 11 E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé E: 931(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 0(g)Cuk: 26(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	zöldséges felvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) citromos limonádé E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 60(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) köményes sertéssült rozsenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 906(Kj) 456(KCal) F: 31(g)Kol:160(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:5,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 94(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) rakott cukkini-sertéshússal (07,01,03,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:17 061(Kj) 4 082(KCal) F:116(g)Kol:141(g)Sz:429(g) Zsir:209(g)Cuk:372(g)Só:4,03(g) Tel.Zs:161(g)Ca: 272(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sült harcsafilé (01,) petrezselymes burgonya E:1 918(Kj) 459(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 258(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) mákos tészta (01,03,) alma E:2 046(Kj) 489(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 195(mg)
Uzsonna füstöltizű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) rozsenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 191(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozsenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) krémtúró milli (07,) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)