

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.08.30 - 2021.09.05.

Hétfő 2021.08.30	Kedd 2021.08.31.	Szerda 2021.09.01.	Csütörtök 2021.09.02.	Péntek 2021.09.03.
Tízórai túrós táska (01,07,03,06,08,11.) alma E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)	főtt tojás (03.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 25(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	méz margarin-joghurtos (07.) fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 46(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)	sajttrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) citromos tea E:1 914(Kj) 458(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 25(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) francialecsó (01.) E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 10(g)Kol: 3(g)Sz: 15(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	zöldség leves (09,01,03.) sajttal-sonkával töltött sertésszelet (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs vitaminaláta E:4 525(Kj) 1 083(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 73(g) Zsir: 74(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 163(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.) túró rudi (07,06,05.) E:16 802(Kj) 4 020(KCal) F:124(g)Kol: 49(g)Sz:435(g) Zsir:196(g)Cuk:371(g)Só:3,26(g) Tel.Zs:152(g)Ca: 99(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) uborka saláta E:1 845(Kj) 441(KCal) F: 11(g)Kol: 50(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)	frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) joghurtos szilvápáte (07,01,03.) E:3 253(Kj) 778(KCal) F: 14(g)Kol:115(g)Sz:111(g) Zsir: 28(g)Cuk: 67(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07.) kápi paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	körözött (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) uborka banán E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 204(mg)	füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	baconos-szezámgyöngyös rúd (01,03,07,11,06,08.) banán E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 121(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) szezámgyöngyös zsemle (01,03,11,06,07,08.) uborka alma E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)