

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.09.06 - 2021.09.12.

Hétfő 2021.09.06	Kedd 2021.09.07.	Szerda 2021.09.08.	Csütörtök 2021.09.09.	Péntek 2021.09.10.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sonkás szelet margarin-vajjízú (07.) tv.paprika citromos tea E: 816(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	virsli roppanós graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tej (07.) gyümölcs tea ketchup E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 270(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 274(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 25(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)	gouda sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) kaliforniai paprika teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) almálé 100% 11 E:1 238(Kj) 296(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)
Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) E:2 071(Kj) 495(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz: 48(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 287(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 691(Kj) 644(KCal) F: 35(g)Kol:287(g)Sz: 49(g) Zsir: 47(g)Cuk: 11(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 122(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya tzatziki (07.) E:2 027(Kj) 485(KCal) F: 23(g)Kol: 50(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	nyírségi gombócleves (01,06,07,09,12,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) párolt rizs szilva E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 34(g)Kol: 53(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 125(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darázfészek (01,07,03,08,) E:3 701(Kj) 885(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz:106(g) Zsir: 38(g)Cuk: 43(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 193(mg)
Uzsonna teljeskiórlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 14(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	körözött (07,) teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka alma E: 964(Kj) 231(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 72(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozskenyér 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)	teljeskiórlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)