

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.09.13 - 2021.09.19.

Hétfő 2021.09.13	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Tízórai csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízű (07,) méz kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 49(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)	mátrai diákcsemege szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízű (07,) tv.paprika tej (07,) gyümölcs tea E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) körte citromos tea E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 20(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)	füstölt csirkemellsonka sajtkrém-natúr (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) vanília tej (07,) gyümölcs tea E:1 540(Kj) 369(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 414(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) tavaszi kacsarizzottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 20(g)Kol: 25(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-kolbászal,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 18(g)Kol:251(g)Sz: 36(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:6,32(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 105(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 962(Kj) 469(KCal) F: 17(g)Kol: 54(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 54(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 22(g)Kol: 53(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 118(mg)
Uzsonna rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka alma E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	teljeskiőrlésű vanília párna (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)	zala felvágott paradicsom rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	krém túró milli (07,) nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) 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)	briós (01,03,07,06,08,11,) alma E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)