

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.09.20 - 2021.09.26.

Hétfő 2021.09.20	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
Tízórai sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea E: 927(Kj) 222(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 31(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)	tojáskrém (03,10,07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) tv.paprika kakaó (07,) citromos tea E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 15(g)Kol:153(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 271(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) körte tej (07,) citromos tea E:1 628(Kj) 389(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 280(mg)	sonkás szelet vajkrém natúr (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka vanília tej (07,) gyümölcs tea E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 16(g)Kol: 55(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 278(mg)
Ebéd tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 23(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 267(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) szezámagos rántottsisirkemell (03,01,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:1 832(Kj) 438(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) túró rudi (07,06,05,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:17 164(Kj) 4 106(KCal) F:128(g)Kol:140(g)Sz:439(g) Zsir:201(g)Cuk:374(g)Só:3,96(g) Tel.Zs:158(g)Ca: 261(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré 1/2 adag (07,) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 21(g)Kol: 2(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 45(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 853(Kj) 443(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) baromfi párizsi margarin-vajjízú (07,) tv.paprika E: 942(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	mátrai diákcsemege uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) jégcsapretek E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)