

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.09.21 - 2020.09.27.

Hétfő 2020.09.21	Kedd 2020.09.22.	Szerda 2020.09.23.	Csütörtök 2020.09.24.	Péntek 2020.09.25.
Tízórai füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	mazsolás kalács (01,03,07,06,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)	főtt tojás (03.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 271(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	gouda sajt (07.) margarin-vajízú (07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) bakonyi pulykatokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.) alma E:1 870(Kj) 447(KCal) F: 22(g)Kol: 60(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) uborka saláta E:1 490(Kj) 356(KCal) F: 9(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10.) petrezselymes burgonya E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 31(g)Kol: 56(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 28(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 118(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) fokhagymás sertésült paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) szilva E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 58(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) darázfészek (01,07,03,08.) alma E:3 828(Kj) 916(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz:113(g) Zsir: 38(g)Cuk: 43(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 198(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 29(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	vajkrém natúr (07.) vajretek graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E: 737(Kj) 176(KCal) F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	körözött (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) tv.paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) E: 939(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)	zöldséges felvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) E: 870(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)