

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.09.28 - 2020.10.04.

Hétfő 2020.09.28	Kedd 2020.09.29.	Szerda 2020.09.30.	Csütörtök 2020.10.01.	Péntek 2020.10.02.
Tízórai zala felvágott margarin-multivitaminos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 150(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	méz margarin-joghurtos (07.) fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 39(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 53(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 314(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) citromos tea E:1 940(Kj) 464(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 27(g)Cuk: 23(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	sajtkrém-natúr (07.) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg)
Ebéd minestrone leves (09,01,03,07,10.) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) káposzta saláta E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 20(g)Kol: 22(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10.) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10.) körte E:2 034(Kj) 487(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 196(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag szőlő E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 16(g)Kol: 44(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10.) párolt rizs alma E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz: 71(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 117(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) lekváros derelye (01,03,07,05,06,08,11.) E:2 180(Kj) 522(KCal) F: 17(g)Kol: 21(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna kaposzta túró (07.) uborka rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) E: 952(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	sajtkrém-natúr (07.) kápi paprika tökmagos-sárgarépás kenyér TK (01,06,03,07,08,11.) E: 723(Kj) 173(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg)	natúr joghurt (07.) lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11.) E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) uborka kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) tv.paprika szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) E: 941(Kj) 225(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)