

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2020.10.05 - 2020.10.11.

<b>Hétfő</b> 2020.10.05	<b>Kedd</b> 2020.10.06.	<b>Szerda</b> 2020.10.07.	<b>Csütörtök</b> 2020.10.08.	<b>Péntek</b> 2020.10.09.
<b>Tízórai</b> mozzarella sajt (07.) margarin-vajjűzű (07.) paradicsom kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) citromos tea  E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 180(mg)	<b>marha párizsi</b> <b>tv.paprika</b> margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea  E:1 778(Kj) 425(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 21(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 256(mg)	<b>teljeskiőrlésű vaníliás párna</b> (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea tej (07.)  E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	<b>svájci kifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>epres tej</b> (07.) gyümölcs tea  E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 33(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)	<b>főtt tojás</b> (03.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rostos trópusilé</b>  E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)
<b>Ebéd</b> zöldség leves (09,01,03.) <b>lencsős sertésragu</b> <b>főtt tészta</b> (01,03.)  E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 8(g)Kol: 3(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>burgonyakrémleves</b> <b>pirítottzöldségkockákkal</b> (09,07,01,03,10.) <b>párizsi pulykamellfilé</b> (03,01,07.) <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07.)  E:2 218(Kj) 531(KCal) F: 27(g)Kol: 55(g)Sz: 43(g) Zsir: 41(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 110(mg)	<b>vegyes gyümölcsleves</b> (01.) <b>sült harcsafilé</b> (01.) <b>burgonyapüré</b> (07.)  E:2 188(Kj) 523(KCal) F: 25(g)Kol: 2(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 30(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 279(mg)	<b>grízgaluska leves</b> (01,03,09,07,10.) <b>székelykáposzta-sertéshússal</b> (07,09,12.)  E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 14(g)Kol: 76(g)Sz: 26(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 65(mg)	<b>bojtárleves</b> (09,12,01,03,07,10.) <b>joghurtos őszibarackospite</b> (07,01,03,06,08,11.)  E:3 613(Kj) 864(KCal) F: 18(g)Kol:145(g)Sz:132(g) Zsir: 28(g)Cuk: 74(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 62(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>mátrai diákcsemege</b> <b>jégcsapretek</b> margarin-multivitaminos (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.)  E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>banán</b>  E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 147(mg)	<b>majonézes tojáskrém</b> (03,07,10.) <b>hónaposretek</b> <b>korpás zsemle TK</b> (11,01,03,06,07,08.)  E: 963(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol:133(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	<b>körözött</b> (07.) <b>vajretek</b> <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.)  E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08.) <b>alma</b>  E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(mg)