

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2021.10.18 - 2021.10.24.

<b>Hétfő</b> 2021.10.18	<b>Kedd</b> 2021.10.19.	<b>Szerda</b> 2021.10.20.	<b>Csütörtök</b> 2021.10.21.	<b>Péntek</b> 2021.10.22.
<b>Tízórai</b> füstöltizű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrleű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika tejeskávè (07,01.) citromos tea  E:1 946(Kj) 465(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 256(mg)	tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) uborka gyümölcs tea  E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 34(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 78(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea  E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 24(g)Cuk: 26(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)	csemege túrista teljeskiőrleű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) uborka vaníliás tej (07.) citromos tea  E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)	virslí roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) gyümölcs tea  E:1 465(Kj) 351(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg)
<b>Ebéd</b> zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta  E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 46(g)Kol: 39(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) tökfőzelék (07,01.) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11.) túró rudi (07,06,05.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)  E:16 939(Kj) 4 052(KCal) F:113(g)Kol: 75(g)Sz:444(g) Zsir:200(g)Cuk:373(g)Só:3,84(g) Tel.Zs:156(g)Ca: 139(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07.) dubarry sertészelet (01,07,08,03,09,10.) burgonyapüré (07.)  E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 44(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 179(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10.) vitaminsaláta  E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 20(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11.)  E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 18(g)Kol:218(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 41(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 101(mg)
<b>Uzsonna</b> sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.)  E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	füstölt csirkemellsonka teljeskiőrleű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) paradicsom margarin-vajizú (07.)  E: 668(Kj) 160(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) hónaposretek körte  E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) alma  E: 956(Kj) 229(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08.) körte  E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 14(mg)