

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2020.10.19 - 2020.10.25.

Hétfő 2020.10.19	Kedd 2020.10.20.	Szerda 2020.10.21.	Csütörtök 2020.10.22.	Péntek 2020.10.23.
Tízórai baromfi párizsi margarin-joghurtos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	méz margarin-vajfűzű (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) citromos tea E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 38(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)	kuglóf (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) tejeskávé (07,01.) citromos tea E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 22(g)Cuk: 25(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	
Ebéd karfiol krémleves (07,01,03,09,10.) milánói makaróni (07,01,03,09,10.) körte E:2 291(Kj) 548(KCal) F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 178(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) barna rizs - fél adag (01,03,07,09,10.) párolt zöldségek 1/2 (01,03,07,09,10.) E:1 932(Kj) 462(KCal) F: 38(g)Kol:219(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 153(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) csemege uborka E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 20(g)Kol: 22(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)	frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10.) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) alma E:2 719(Kj) 650(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 28(g)Cuk: 20(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 145(mg)	
Uzsonna teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) alma E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) uborka E: 742(Kj) 178(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	csemege turista tökmagos-sárgarépás kenyér TK (01,06,03,07,08,11.) kaliforniai paprika E: 795(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	