

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2021.11.01 - 2021.11.07.

<b>Hétfő</b> 2021.11.01	<b>Kedd</b> 2021.11.02.	<b>Szerda</b> 2021.11.03.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.04.	<b>Péntek</b> 2021.11.05.
<b>Tízórai</b>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)</p>	<p>gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>füstöltfűz olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 259(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07.) paradicsom kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) epres tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 763(Kj) 422(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>
<b>Ebéd</b>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) finomfőzelék (01,07,03,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 987(Kj) 475(KCal) F: 20(g)Kol: 57(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 89(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10.) sült kacsamell (01,03,07,09,10.) párolt lilakáposzta tört burgonya 1/2 adag</p> <p>E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 29(g)Kol: 2(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:4,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.)</p> <p>E:3 356(Kj) 803(KCal) F: 27(g)Kol: 67(g)Sz: 80(g) Zsir: 41(g)Cuk: 18(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 255(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12.) túrós csusza (07,01,03.)</p> <p>E:1 956(Kj) 468(KCal) F: 21(g)Kol: 46(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 73(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) körte</p> <p>E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) uborka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 854(Kj) 204(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) körte</p> <p>E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) alma</p> <p>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)</p>