

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.11.08 - 2021.11.14.

Hétfő 2021.11.08	Kedd 2021.11.09.	Szerda 2021.11.10.	Csütörtök 2021.11.11.	Péntek 2021.11.12.
Tízórai szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07.) uborka gyümölcs tea E: 895(Kj) 214(KCal) F: 6(g)Kol: 35(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) tej (07.) méz gyümölcs tea E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 39(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)	tejfölös túró (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea E: 932(Kj) 223(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 54(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika citromos tea E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg)	tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) sonkás szelet jégcsapretek tej (07.) gyümölcs tea E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 20(g)Kol: 62(g)Sz: 61(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol:111(g)Sz: 27(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 140(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 831(Kj) 438(KCal) F: 35(g)Kol: 45(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 132(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07.) nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) edami sajt (07.) kápia paprika E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 22(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) cigánysonka E: 897(Kj) 215(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)