

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.11.15 - 2021.11.21.

Hétfő 2021.11.15	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Tízórai fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) füstölt csirkemellsonka kaliforniai paprika gyümölcs tea E: 907(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) uborka citromos tea E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)	rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) zöldes felvágott gyümölcs tea E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) füstöltíz olaszfelvágott tv.paprika citromos tea tejeskávé (07,01.) E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) paradicsom gyümölcs tea E: 822(Kj) 197(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	zöldség leves (09,01,03,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 25(g)Kol: 13(g)Sz: 38(g) Zsir: 58(g)Cuk: 5(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 246(mg)	parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 14(g)Kol: 42(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 62(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) uborka saláta E:2 180(Kj) 522(KCal) F: 26(g)Kol: 44(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 15(g)Kol: 39(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 231(mg)
Uzsonna korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) gouda sajt (07.) hónaposretek E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 27(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) baromfi párizsi E:1 040(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma 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)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) marha párizsi margarin-joghurtos (07.) E:1 005(Kj) 241(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)