

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.11.22 - 2021.11.28.

Hétfő 2021.11.22	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Tízórai <p>pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) gyümölcs tea</p> <p>E: 771(Kj) 184(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:1 845(Kj) 442(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>csemege túrista graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika vanília tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 908(Kj) 457(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 21(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) szőlő gyümölcs tea</p> <p>E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 80(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 15(g)Cuk: 52(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)</p>
Ebéd <p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:2 100(Kj) 503(KCal) F: 19(g)Kol: 41(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) páztortarhonya pulykahússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka</p> <p>E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>fahéjas almaleves (01,07,) fokhagymás sültcsirke cékla-almasaláta (10,07,03,) párolt rizs</p> <p>E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 32(g)Kol: 51(g)Sz: 75(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) vitaminsaláta</p> <p>E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 19(g)Kol:287(g)Sz: 49(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:5,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 119(mg)</p>	<p>kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 20(g)Kol: 51(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 32(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 51(mg)</p>
Uzsonna <p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika banán</p> <p>E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 8(g)Kol: 35(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 160(mg)</p>	<p>meditérán stangli (01,03,06,07,08,11,) alma</p> <p>E: 961(Kj) 230(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>sonkás szelet teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E: 906(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>baromfi párizsi rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) kápia paprika</p> <p>E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>