

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2021.11.29 - 2021.12.05.

Hétfő 2021.11.29	Kedd 2021.11.30.	Szerda 2021.12.01.	Csütörtök 2021.12.02.	Péntek 2021.12.03.
<p>Tízórai</p> <p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) sárgabaracklekvár kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 42(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) csirkemájpástétom (09,12,07.) paradicsom citromos tea</p> <p>E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 31(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11.) alma kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 26(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 278(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) narancs citromos tea tej (07.)</p> <p>E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 310(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 326(Kj) 556(KCal) F: 23(g)Kol: 77(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 12(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10.) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:2 023(Kj) 484(KCal) F: 38(g)Kol:232(g)Sz: 29(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 203(mg)</p>	<p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12.) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) körte</p> <p>E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 25(g)Kol: 66(g)Sz: 58(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 301(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) sült harsafilé (01.) petrezselymes burgonya uborka saláta</p> <p>E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 27(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 279(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.)</p> <p>E:3 105(Kj) 743(KCal) F: 19(g)Kol:143(g)Sz: 98(g) Zsir: 28(g)Cuk: 47(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 105(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjűzű (07.) sajtos turista (07.) uborka</p> <p>E: 586(Kj) 140(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)</p> <p>E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 38(g)Kol: 13(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-multivitaminos (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) tv.paprika</p> <p>E: 987(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>zala felvágott paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjűzű (07.)</p> <p>E: 838(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>marha párizsi graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém natúr (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 10(g)Kol: 35(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 38(mg)</p>