

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.01.03 - 2022.01.09.

Hétfő 2022.01.03	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (01.) margarin-multivitaminos (07.) mátrai diákeseमेge uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 25(g) Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 243(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tejfölös túró (07.) uborka gyümölcs tea E:1 022(Kj) 244(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 72(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kenőmájás (10,09,06,07.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.) citromos tea E:1 273(Kj) 304(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 31(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós ketchup tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea vanília tej (07,) E:1 975(Kj) 472(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 25(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 285(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 846(Kj) 442(KCal) F: 33(g)Kol: 32(g)Sz: 50(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 41(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya E:1 928(Kj) 461(KCal) F: 17(g)Kol: 44(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) narancs E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 17(g)Kol:111(g)Sz: 33(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 112(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) E:2 021(Kj) 484(KCal) F: 23(g)Kol: 48(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 58(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 774(Kj) 424(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 147(mg)	sós percc 100g (01,03,07,) alma E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) ízes sonka paradicsom E: 558(Kj) 133(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	körte édes omlós pogácsa (01,07,03,) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)