

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2022.01.10 - 2022.01.16.

<b>Hétfő</b> 2022.01.10	<b>Kedd</b> 2022.01.11.	<b>Szerda</b> 2022.01.12.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.13.	<b>Péntek</b> 2022.01.14.
<b>Tízórai</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>zala felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>citromos tea</b>  E:1 810(Kj) 433(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>méz</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 46(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)	<b>mogyorókrém (01,07,08,06,)</b> <b>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  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)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>tojáskrém (03,10,07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol:133(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 41(mg)	<b>cigánysonka</b> <b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b> <b>kakaó (07,)</b>  E:1 490(Kj) 356(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 421(mg)
<b>Ebéd</b> <b>tojásleves (03,01,09,12,07,10,)</b> <b>tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,)</b> <b>káposzta saláta</b>  E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 13(g)Kol:188(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg)	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>zöldbab főzelék (07,01,)</b> <b>fasírt (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:1 885(Kj) 451(KCal) F: 19(g)Kol: 59(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)	<b>tavaszi leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>harcsapaprikás (07,01,09,12,)</b> <b>nokedli (01,03,)</b>  E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 34(g)Kol: 3(g)Sz: 79(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 169(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,)</b> <b>tejfölös-gombás marha ragu</b> (01,09,12,07,03,10,) <b>tarhonya (01,03,07,09,10,)</b>  E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 25(g)Kol:197(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>aranygaluska (01,03,07,08,)</b> <b>vaníliásodó (07,)</b>  E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 24(g)Kol: 61(g)Sz:100(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 228(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  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)	<b>baromfi párizsi</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>uborka</b>  E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	<b>félbarna kenyér 1kg/cs (01,)</b> <b>csemege túrista</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>jégcsapretek</b>  E: 436(Kj) 104(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,)</b> <b>kockasajt (07,)</b> <b>körte</b>  E:1 853(Kj) 443(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 44(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) <b>narancs</b>  E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)