

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2022.01.17 - 2022.01.23.

<b>Hétfő</b> 2022.01.17	<b>Kedd</b> 2022.01.18.	<b>Szerda</b> 2022.01.19.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.20.	<b>Péntek</b> 2022.01.21.
<b>Tízórai</b> <b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b> <b>citromos tea</b>  E:1 454(Kj) 348(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(mg)	<b>vajkrém natúr</b> (07.) <b>rozsos zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b> <b>kakaó</b> (07.) <b>gyümölcs tea</b>  E:1 653(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 55(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 280(mg)	<b>baromfi párizsi</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b> <b>margarin-vajjízú</b> (07.) <b>vanília tej</b> (07.) <b>citromos tea</b>  E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 256(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>ketchup</b> <b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11.) <b>kakaó</b> (07.) <b>gyümölcs tea</b>  E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 291(mg)	<b>bécsi felvágott</b> <b>kornland zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>tv.paprika</b> <b>citromos tea</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)
<b>Ebéd</b> <b>tejfölös gombaleves</b> (01,03.) <b>borsos sertéstokány</b> <b>bulgur</b>  E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 20(g)Kol: 47(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (07,09,01,03,10.) <b>pásztortarhonya-sertéshússal</b> (09,12,01,03,07,10.) <b>káposzta saláta</b> <b>levesgyöngy</b>  E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 17(g)Kol: 36(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)	<b>erőleves</b> <b>főtt sertéshús</b> <b>almamártás</b> (01,07.) <b>párolt rizs</b>  E:2 070(Kj) 495(KCal) F: 24(g)Kol: 3(g)Sz: 73(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)	<b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10.) <b>húsos-spenótos penne</b> (05,07,09,01,03,10.) <b>alma</b>  E:2 048(Kj) 490(KCal) F: 21(g)Kol: 61(g)Sz: 44(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 73(mg)	<b>palócleves</b> <b>tejbegríz</b> (07,01.) <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 14(g)Kol: 39(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
<b>Üzsonna</b> <b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>uborka</b>  E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	<b>briós</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>alma</b>  E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	<b>túrós csiga</b> (01,07,03,06,08,11.) <b>körte</b>  E: 995(Kj) 238(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg)	<b>lekváros bukta</b> (01,03,07,06,08,11.)  E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	<b>teljeskiőrlésű vanília párna</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>banán</b>  E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)