

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2022.01.24 - 2022.01.30.

<b>Hétfő</b> 2022.01.24	<b>Kedd</b> 2022.01.25.	<b>Szerda</b> 2022.01.26.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.27.	<b>Péntek</b> 2022.01.28.
<b>Tízórai</b> <b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>méz</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b> <b>kakaó</b> (07.)  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>kenőmájás</b> (10,09,06,07,) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) <b>uborka</b> <b>tej</b> (07.) <b>gyümölcs tea</b>  E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)	<b>virsli roppanós</b> <b>ketchup</b> <b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>gyümölcs tea</b>  E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)	<b>trappista sajt</b> (07,) <b>graham kenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-vajjűzű</b> (07,) <b>tejeskávé</b> (07,01,) <b>citromos tea</b>  E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 431(mg)	<b>mátra diákcsemege</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>paradicsom</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b> <b>grízgaluska leves</b> (01,03,09,07,10,) <b>vadas sertésszelet</b> (10,09,07,01,03,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)  E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	<b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,) <b>párizsi pulykamellfilé</b> (03,01,07,) <b>banán</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 054(Kj) 731(KCal) F: 32(g)Kol:100(g)Sz: 83(g) Zsir: 42(g)Cuk: 11(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 235(mg)	<b>zöldbab leves</b> (01,03,07,09,10,) <b>paprikásburgonya-lecsókolbászzal</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>uborka saláta</b>  E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 12(g)Kol: 52(g)Sz: 42(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)	<b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) <b>sajtszósos halszelet</b> (04,01,07,) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10,)  E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 26(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)	<b>kacsaraguleves</b> (01,03,09,07,10,) <b>mogyorókrém minigombóc</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:1 661(Kj) 397(KCal) F: 12(g)Kol: 4(g)Sz: 75(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>marha párizsi</b> <b>teljeskiőrleű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>tv.paprika</b>  E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	<b>kisdobozos madártej 200ml</b> (07,) <b>sajtos csiga 65g</b> (01,03,07,06,08,11,)  E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07,) <b>kornland zsemle TK</b> (01,11,03,06,07,08,) <b>tv.paprika</b> <b>alma</b>  E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)	<b>teljeskiőrleű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>banán</b>  E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 121(mg)	<b>édes omlós pogácsa</b> (01,07,03,) <b>alma</b>  E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)