

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2022.01.31 - 2022.02.06.

<b>Hétfő</b> 2022.01.31	<b>Kedd</b> 2022.02.01.	<b>Szerda</b> 2022.02.02.	<b>Csütörtök</b> 2022.02.03.	<b>Péntek</b> 2022.02.04.
<b>Tízórai</b> füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea  E:1 762(Kj) 421(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 267(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjízú (07.) méz tej (07.) gyümölcs tea  E:1 603(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)	tojáskrém (10,07,03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea  E:1 599(Kj) 383(KCal) F: 15(g)Kol:153(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 268(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) gyümölcs tea  E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	<b>körözött</b> (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) jégcsapretek rostos őszibaracklé gyümölcs tea  E:1 377(Kj) 329(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 76(mg)
<b>Ebéd</b> vajgaluska leves (09,07,03,01.) bolognai spagetti (07,09,01,03.)  E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 24(g)Kol: 88(g)Sz: 57(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 170(mg)	őszibarack krémleves harcsapaprikás túrós csusza  E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 25(g)Kol: 21(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 205(mg)	paraszttészta leves (01,03,09,12,07,10.) székelykáposzta-sertéshússal alma  E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 14(g)Kol: 42(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 67(mg)	erőleves marhapörkölt (09,12.) bulgur uborka saláta  E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 24(g)Kol: 50(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10.) juci pite (03,01,07,08.)  E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 16(g)Kol:140(g)Sz: 86(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 55(mg)
<b>Uzsonna</b> sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) banán  E:1 620(Kj) 388(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 121(mg)	sajtos sertés párizsi (04,01,07,03,06.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek  E: 906(Kj) 217(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.)  E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka alma  E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)	rozskenyér TK margarin-vajjízú (07.) zala felvágott tv.paprika körte  E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)