

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.02.07 - 2022.02.13.

Hétfő 2022.02.07	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
Tízórai marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) uborka epres tej (07.) citromos tea E:2 003(Kj) 479(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)	margarinos kenyér szeletelt (01.) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) gyümölcs tea E: 933(Kj) 223(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 411(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) csirkemájpástétom (09,12,07.) jégcsapretek tej (07.) gyümölcs tea E:1 495(Kj) 358(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 4(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)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) kakaó (07.) citromos tea E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 77(g) Zsir: 21(g)Cuk: 27(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 291(mg)
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10.) mustáros marharagu (10,07,01,03,09.) főtt tészta (01,03.) E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 21(g)Kol: 46(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	zöldség leves (09,01,03.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 22(g)Kol: 80(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 43(mg)	frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) csemege uborka E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 21(g)Kol:252(g)Sz: 36(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:6,84(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 124(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 26(g)Kol:101(g)Sz: 86(g) Zsir: 41(g)Cuk: 35(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) túrós csusza (07,01,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 20(g)Kol: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 96(mg)
Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03.) narancslé 100% 2 dl E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:130(g) Zsir: 20(g)Cuk: 95(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) fűstöltizű olaszfelvágott tv.paprika E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) sajtos turista (07.) paradicsom E: 755(Kj) 181(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	teljeskiórlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)