

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.02.14 - 2022.02.20.

Hétfő 2022.02.14	Kedd 2022.02.15.	Szerda 2022.02.16.	Csütörtök 2022.02.17.	Péntek 2022.02.18.
Tízórai cigánysonka margarin-vajjízú (07.) kaliforniai paprika rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) karamellás tej (07.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 254(mg)	vajkrém natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) vajretek gyümölcs tea E: 808(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) vaníliás tej (07.) E:1 875(Kj) 449(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) méz teavaj (07.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 10(g)Kol: 55(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 49(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 285(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) rostos körtelé E:1 156(Kj) 276(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) uborka saláta E:1 767(Kj) 423(KCal) F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 27(g)Kol:187(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg)	rizsleves (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.) E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.) E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 32(g)Kol:225(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) fánk lekvárral (01,03,07.) alma E:4 074(Kj) 975(KCal) F: 17(g)Kol: 69(g)Sz: 83(g) Zsir: 61(g)Cuk: 26(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg)
Uzsonna sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11.) kisdobozos madártej 200ml (07.) 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)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) banán 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)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea E: 914(Kj) 219(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 16(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) jégsapretek E:1 092(Kj) 261(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: 14(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) narancslé 100% 2 dl E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 26(g)Cuk: 88(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)