

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.02.21 - 2022.02.27.

Hétfő 2022.02.21	Kedd 2022.02.22.	Szerda 2022.02.23.	Csütörtök 2022.02.24.	Péntek 2022.02.25.
Tízórai korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) bécsi felvágott paradicsom tej (07,) gyümölcs tea E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) vaníliás tej (07,) citromos tea E:1 909(Kj) 457(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 266(mg)	burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) csirkemájpástétom (09,12,07,) paradicsom gyümölcs tea E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 15(g)Kol:129(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) paradicsom citromos tea E:1 118(Kj) 268(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) marha párizsi tv.paprika gyümölcs tea E:1 135(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 181(mg)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 34(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 131(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) túró rudi (07,06,05,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:17 194(Kj) 4 113(KCal) F:117(g)Kol: 63(g)Sz:461(g) Zsir:202(g)Cuk:373(g)Só:4,39(g) Tel.Zs:158(g)Ca: 150(mg)	kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) trópusi gyümölcsrizs (07,) E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 11(g)Kol: 22(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 232(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) harcsa falatok (04,07,01,) zöldborsó főzelék (01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 14(g)Kol: 2(g)Sz: 52(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 97(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) meggyes-mákos kevertpite (03,01,07,) E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 16(g)Kol: 56(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 35(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 294(mg)
Uzsonna lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek margarin-vajjízú (07,) E: 845(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) mandarin E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 49(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) tejszelet E: 850(Kj) 203(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)