

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.02.28 - 2022.03.06.

Hétfő 2022.02.28	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
Tízórai sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslí roppanós ketchup tej (07.) citromos tea E:2 201(Kj) 527(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 289(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	marha párizsi sajtkrém-natúr (07.) szezámagos kifli (01,07,11,) kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 414(Kj) 577(KCal) F: 21(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 25(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 408(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajízú (07.) méz tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 46(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 25(g)Kol: 91(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 293(mg)	sárgaborsógyúvás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 41(g)Kol: 75(g)Sz: 47(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 216(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs E:2 318(Kj) 554(KCal) F: 25(g)Kol: 3(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)	tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) darázsészek (01,07,03,08,) E:3 337(Kj) 798(KCal) F: 18(g)Kol: 40(g)Sz:106(g) Zsir: 29(g)Cuk: 43(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 186(mg)
Uzsonna margarinos kenyér szeletelt (01,) trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07,) uborka E: 608(Kj) 145(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 1(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 183(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott paradicsom E: 346(Kj) 83(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) müzli szelet cerbona E: 802(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	marha párizsi margarin-vajízú (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E: 836(Kj) 200(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) alma E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)