

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.03.07 - 2022.03.13.

Hétfő 2022.03.07	Kedd 2022.03.08.	Szerda 2022.03.09.	Csütörtök 2022.03.10.	Péntek 2022.03.11.
Tízórai kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) zala felvágott margarin-vajjízú (07.) paradicsom tej (07.) citromos tea E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) marha párizsi uborka kakaó (07.) citromos tea E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 275(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07.) hónaposretek gyümölcs tea E: 924(Kj) 221(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár epres tej (07.) citromos tea E:1 770(Kj) 423(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 9(g)Cuk: 46(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg)	csirkemájpastétom (09,12,07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tejeskáv (07,01.) gyümölcs tea E:1 603(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 271(mg)
Ebéd nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) rakott cukkini-sertéshússal (07,01,03,09,10,) E:1 983(Kj) 474(KCal) F: 19(g)Kol:129(g)Sz: 34(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 183(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,) zöldbab főzelék (07,01,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 301(Kj) 551(KCal) F: 33(g)Kol:153(g)Sz: 50(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 175(mg)	zöldség leves (09,01,03,) tejfölös-borsós csirkeragu (01,07,03,09,10,) párolt rizs túró rudi (07,06,05,) E:16 674(Kj) 3 989(KCal) F:116(g)Kol: 37(g)Sz:449(g) Zsir:190(g)Cuk:372(g)Só:2,30(g) Tel.Zs:152(g)Ca: 115(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 16(g)Kol: 32(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 119(mg)
Uzsonna tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) banán E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 312(mg)	hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07,) sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka kápia paprika margarin-vajjízú (07,) E: 881(Kj) 211(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) narancs E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 60(mg)