

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.03.14 - 2022.03.20.

Hétfő 2022.03.14	Kedd 2022.03.15.	Szerda 2022.03.16.	Csütörtök 2022.03.17.	Péntek 2022.03.18.
Tízórai		<p>mátrai diákcsemege sajtkrém-natúr (07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 751(Kj) 419(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 435(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea</p> <p>E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>virslis roppanós sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) ketchup vaníliás tej (07.) citromos tea</p> <p>E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 27(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 289(mg)</p>
Ebéd		<p>pórékrémleves (09,07,01,03,10,) lecsós sertésszelet (01,03,07,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 149(mg)</p>	<p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 25(g)Kol:121(g)Sz: 30(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 142(mg)</p>	<p>betyárleves (09,03,01,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,)</p> <p>E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 17(g)Kol: 85(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 25(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)</p>
Üzsonna		<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) alma tv.paprika</p> <p>E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) tejszelet</p> <p>E: 855(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>