

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.03.21 - 2022.03.27.

Hétfő 2022.03.21	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
Tízórai fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajfűzű (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 741(Kj) 417(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 46(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(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 szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) hónaposretek vaniliás tej (07.) citromos tea E:1 859(Kj) 445(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 267(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) paradicsom gyümölcs tea E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	fűstöltizű olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) citromos tea E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10.) budapest szelet (01,03,07,09,10,12.) főtt tészta (01,03.) E:1 883(Kj) 451(KCal) F: 28(g)Kol:277(g)Sz: 47(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)	fahéjas szilvaleves (07.) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya E:1 817(Kj) 435(KCal) F: 21(g)Kol: 62(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 19(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) tököfélék (07,01.) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.) rozskenyér TK - főzélékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 817(Kj) 435(KCal) F: 28(g)Kol: 39(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) sült kacsamell (01,03,07,09,10.) tört burgonya párolt lilakáposzta E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:4,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 45(mg)	tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj betyárleves (09,03,01,07,10,12.) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 15(g)Kol: 54(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 229(mg)
Uzsonna baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) alma E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(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)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) banán E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 147(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) ivójoghurt Jogobella 250g (07.) E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 14(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) alma E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)