

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.03.28 - 2022.04.03.

| Hétfő 2022.03.28 | Kedd 2022.03.29. | Szerda 2022.03.30. | Csütörtök 2022.03.31. | Péntek 2022.04.01. |
|---|---|--|--|--|
| Tízórai mátrai diákcsemege tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) epres tej (07,) citromos tea E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 256(mg) | tojáskrém (03,10,07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 16(g)Kol:153(g)Sz: 53(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 283(mg) | félbarna kenyér 1kg/cs (01,) füstöltfűz olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika citromos tea E: 868(Kj) 208(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg) | pulykamell sonka margarin-vajjuz (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika gyümölcs tea E: 856(Kj) 205(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) | sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11,) kisdobozos madártej 200ml (07,) gyümölcs tea E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg) |
| Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg) | tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya E:1 740(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 44(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg) | zöldbab leves (01,03,07,09,10,) sült harcsafilé (01,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:2 177(Kj) 521(KCal) F: 31(g)Kol: 2(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 270(mg) | csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) alma E:2 629(Kj) 629(KCal) F: 22(g)Kol: 18(g)Sz: 87(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 190(mg) | sertés raguleves (09,01,03,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:16 748(Kj) 4 007(KCal) F:111(g)Kol: 32(g)Sz:438(g) Zsir:199(g)Cuk:374(g)Só:3,58(g) Tel.Zs:156(g)Ca: 122(mg) |
| Uzsonna tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg) | kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg) | 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) | sós pereg 100g (01,03,07,) banán E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg) | bécsi felvágott margarinos kenyér szeletelt (01,) vajkrém natúr (07,) E: 340(Kj) 81(KCal) F: 2(g)Kol: 35(g)Sz: 2(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg) |