

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.04.04 - 2022.04.10.

Hétfő 2022.04.04	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Tízórai csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) méz vanília tej (07.) citromos tea E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 52(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)	füstöltizű olaszfelvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-vajizű (07.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 21(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 272(mg)	tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 53(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 317(mg)	baromfi párizsi félbarna kenyér 1kg/cs (01.) sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek gyümölcs tea E: 681(Kj) 163(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	virslis roppanós burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) ketchup narancslé 100% 2 dl E:3 895(Kj) 932(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz:148(g) Zsir: 25(g)Cuk: 97(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06.) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 19(g)Kol: 44(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) finomfőzelék (01,07,03,09,10.) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 21(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:5,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 89(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) káposzta saláta E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:2 334(Kj) 558(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 112(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 14(g)Kol:128(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 46(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 86(mg)
Uzsonna izes sonka margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E: 741(Kj) 177(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(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)	briós (01,03,07,06,08,11.) banán E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 26(mg)	mátrai diákcsemege kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) uborka E: 979(Kj) 234(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)