

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

2022.04.11 - 2022.04.17.

<b>Hétfő</b> 2022.04.11	<b>Kedd</b> 2022.04.12.	<b>Szerda</b> 2022.04.13.	<b>Csütörtök</b> 2022.04.14.	<b>Péntek</b> 2022.04.15.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07,) gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>csirkemájpástétom (09,12,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) paradicsom epres tejjel (07,) citromos tea</b></p> <p>E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)</p>	<p><b>ízes sonka margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 20(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 260(mg)</p>	<p><b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár citromos tea</b></p> <p>E:1 121(Kj) 268(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 29(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)</p>	
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) káposztás tészta (01,03,)</b></p> <p>E:1 564(Kj) 374(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 60(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)</p>	<p><b>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananászos csirkemell filé (07,) párolt rizs</b></p> <p>E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 26(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 130(mg)</p>	<p><b>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</b></p> <p>E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 24(g)Kol: 78(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 14(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)</p>	<p><b>trópusi gyümölcsleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,)</b></p> <p>E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 15(g)Kol: 5(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>marha párizsi margarin-vajjű (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</b></p> <p>E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)</p>	<p><b>sajtos percek alma</b></p> <p>E:117(Kj) 28(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p><b>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) banán</b></p> <p>E:1 770(Kj) 423(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 173(mg)</p>	<p><b>sajtkrém-natúr (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</b></p> <p>E:1 100(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 179(mg)</p>	