

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.04.18 - 2022.04.24.

Hétfő 2022.04.18	Kedd 2022.04.19.	Szerda 2022.04.20.	Csütörtök 2022.04.21.	Péntek 2022.04.22.
Tízórai	<p>mátrai diákcsemege vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) hónaposretek citromos tea</p> <p>E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) vajkrém natúr (07.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 638(Kj) 392(KCal) F: 16(g)Kol: 55(g)Sz: 45(g) Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) uborka epres tej (07.) citromos tea</p> <p>E:1 918(Kj) 459(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)</p>	<p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 25(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 437(mg)</p>
Ebéd	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 940(Kj) 464(KCal) F: 17(g)Kol: 94(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) csemege uborka</p> <p>E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 18(g)Kol:253(g)Sz: 38(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:5,65(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>pulykaraguleves (09,01,03.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 605(Kj) 145(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)</p>
Uzsonna	<p>túrós táská (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz</p> <p>E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 4(g)Kol: 35(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11.) banán</p> <p>E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 147(mg)</p>	<p>marha párizsi kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>