

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.04.25 - 2022.05.01.

Hétfő 2022.04.25	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
<p>Tízórai</p> <p>pulykamell sonka burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) margarin-multivitaminos (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 787(Kj) 428(KCal) F: 14(g)Kol: 14(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körözött (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07,) citromos tea</p> <p>E:1 674(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 296(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:4 400(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) ketchup vaníliás tej (07,) citromos tea</p> <p>E:2 169(Kj) 519(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 27(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 288(mg)</p>	<p>sajtos turista (07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 273(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórát kakaó-fahéj</p> <p>E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 22(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 244(mg)</p>	<p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka</p> <p>E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 20(g)Kol: 47(g)Sz: 49(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges</p> <p>E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 18(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</p> <p>E:1 892(Kj) 453(KCal) F: 33(g)Kol: 5(g)Sz: 88(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,)</p> <p>E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 24(g)Kol: 61(g)Sz:100(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 228(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúrós milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiörlesű keksz (01,07,06,11,08,)</p> <p>E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>bécsi felvágott margarinos kenyér szeletelt (01,) margarin-multivitaminos (07,)</p> <p>E: 283(Kj) 68(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07,) hónaposretek</p> <p>E: 850(Kj) 203(KCal) F: 8(g)Kol:133(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma</p> <p>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)</p>