

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2022.05.02 - 2022.05.08.

Hétfő 2022.05.02	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
Tízórai sajtkrém-natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) hónaposretek kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 419(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) paradicsom szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tej (07.) gyümölcs tea E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 270(mg)	baromfi párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) kaliforniai paprika epres tej (07.) citromos limonádé E:1 831(Kj) 438(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 401(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)	tojáskrém (03,10,07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka rostos őszibaracklé E: 935(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)
Ebéd lebbencs leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 19(g)Kol: 31(g)Sz: 66(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 541(Kj) 847(KCal) F: 33(g)Kol:190(g)Sz: 48(g) Zsir: 61(g)Cuk: 12(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 149(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 24(g)Kol: 88(g)Sz: 57(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 170(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 51(g)Sz: 29(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 72(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) mákos térszta (01,03,) alma E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 234(mg)
Uzsonna baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07.) túró rudi (07,06,05,) E:16 265(Kj) 3 891(KCal) F:109(g)Kol:152(g)Sz:422(g) Zsir:195(g)Cuk:371(g)Só:3,10(g) Tel.Zs:160(g)Ca: 114(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)	sajtos turista (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka E: 742(Kj) 178(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)	teljeskiőrlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,) müzi szelet carbóna E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)