

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő 2024.05.20	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai	lapka sajt (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) hónaposretek kakaó (07.) citromos limonádé E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 32(g)Cuk: 42(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 256(mg)	tejfölös túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) kaliforniai paprika citromos limonádé E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 67(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) szezámagos kifli (01,07,11.) margarin-vajjízú (07.) uborka tejeskávét (07,01.) citromos limonádé E:3 024(Kj) 723(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 41(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) ketchup tej (07.) citromos limonádé E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 34(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 288(mg)
Ebéd	erőleves (09,01,03,07,10,06.) chilis bab (01,03,07,09,10,06.) E:1 938(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 19(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 49(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya túrós rudi (07,06,05.) E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 23(g)Kol: 65(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 26(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 303(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) E:1 996(Kj) 478(KCal) F: 45(g)Kol: 39(g)Sz: 82(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	sertésbecsínált leves (09,01,07,03,10.) kókuszos-pudingos pite (01,03,07.) E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 47(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 130(mg)
Uzsonna	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) eperlekvár körte E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 3(g)Cuk: 31(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 40(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) alma E: 863(Kj) 206(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúrós milli (07.) 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)	túrós batyu (01,03,07.) műzli szelet carbóna E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 81(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)