

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2021.09.13 - 2021.09.19.

<b>Hétfő</b> 2021.09.13	<b>Kedd</b> 2021.09.14.	<b>Szerda</b> 2021.09.15.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.16.	<b>Péntek</b> 2021.09.17.
<b>Tízórai</b>  <b>Kakaó (07.)</b> <b>Tatár teljes kiőrlésű lekváros levél (01.)</b>   E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 27(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)	<b>Tea</b> <b>Tojáskrém (03,10.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>   E: 743(Kj) 178(KCal) F: 6(g)Kol:135(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Felvágott zala (06.)</b> <b>Aro Light margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>   E: 905(Kj) 217(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Pizzás táská (01,03,07,06,12.)</b>   E: 922(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:58,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	<b>Tea</b> <b>Kenyér (01,06.)</b> <b>Felvágott mexikói (06.)</b> <b>Aro Light margarin</b>   E: 833(Kj) 199(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>Brokkolikrém leves (01,07.)</b> <b>Gyros csirkemell</b> <b>Hasábburgonya sütoiben sült</b> <b>Káposztasaláta</b> <b>Alma</b>   E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Magyaros zöldbaleves (09,01,03.)</b> <b>Tökfőzelék (07,01.)</b> <b>Dínó szelet (01,03.)</b> <b>Többmagvas kenyér (01,08,11.)</b> <b>Szilva</b>   E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03,09.)</b> <b>Mediterrán pulyka</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Vegyesvágott savanyúság</b>   E:2 112(Kj) 505(KCal) F: 22(g)Kol: 27(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Jókai baleves (07,01.)</b> <b>Mákos tészta (01,03.)</b> <b>Alma</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>   E:3 049(Kj) 729(KCal) F: 27(g)Kol: 19(g)Sz:104(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)	<b>Májgaluska leves (03,01,09.)</b> <b>Rántott szezámgyöngyös sertés sz. (01,03,11.)</b> <b>Burgonya köret</b> <b>Cékla saláta</b>   E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>Teljes kiőrlésű zsemle (01.)</b> <b>Liga margarin</b> <b>Gépsonka</b> <b>Uborka</b>   E: 739(Kj) 177(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Sonkás kocka sajt (07.)</b> <b>Kifli (01.)</b>   E: 790(Kj) 189(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	<b>Tatár tökmaggyöngyös pogácsa</b> <b>Oszibarack</b>   E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>Sajtos kifli (01,03,07.)</b> <b>Körözött (csészés) (07.)</b> <b>Uborka</b>   E: 827(Kj) 198(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejszelet (01,07,03.)</b> <b>Banán</b>   E: 846(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 25(mg)