

Étlap (Ovoda 3-6)

2022.06.06 - 2022.06.12.

Hétfő 2022.06.06	Kedd 2022.06.07.	Szerda 2022.06.08.	Csütörtök 2022.06.09.	Péntek 2022.06.10.
Tízórai	<p>Tej 1,5% (07.) Mini csokoládés tekeres (01,03,07.)</p> <p>E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,30(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Kenomájás (06.)</p> <p>E: 962(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,61(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Lekváros falatka</p> <p>E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0,22(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)</p>
Ebéd	<p>Zöldbabfozelék (07,01.) Rántott hal feltét (04,01,03.) Kenyer (01,06.) Cseresznye Karfiolleves (09,01,03.)</p> <p>E:2 309(Kj) 552(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,31(g)</p>	<p>Murányi csirke raguleves (07,09,03,01.) Káposztás tészta (01,03.) Alma</p> <p>E:1 964(Kj) 470(KCal) F: 20(g)Kol: 11(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:2,96(g)</p>	<p>Csontleves (09,01,03.) Paprikás burgonya kolbásszal (06.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1,85(g)</p>	<p>Szemesbab leves (09,01,03.) Barackos sertés ragu (07.) Zöldséges rizs (09.)</p> <p>E:3 279(Kj) 784(KCal) F: 27(g)Kol: 43(g)Sz: 98(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:1,19(g)</p>
Uzsonna	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Felvágott zala (06.) Liga margarin Zöldpaprika</p> <p>E: 823(Kj) 197(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,85(g)</p>	<p>Húsos kifli (01.)</p> <p>E: 606(Kj) 145(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,58(g)</p>	<p>Kifli szezámmagos (01,11,07.) Sajtkrém (07.) Uborka Narancs</p> <p>E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g)</p>	<p>Banán Pogácsa sajtos (01,07,06.)</p> <p>E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)</p>

Étlap (Ovoda 3-6)

2022.06.13 - 2022.06.19.

<i>Hétfő</i> 2022.06.13	<i>Kedd</i> 2022.06.14.	<i>Szerda</i> 2022.06.15.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.16.	<i>Péntek</i> 2022.06.17.
<p>Tízórai</p> <p>Tej2,8 (07.) Briós (01,03,07,06.)</p> <p>E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:0,51(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém magyaros (07.)</p> <p>E: 871(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:1,35(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Pulyka mell sonka Liga margarin</p> <p>E: 875(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:0,75(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Pudingos párna (01,03,06,07.)</p> <p>E:1 215(Kj) 291(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:0,25(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Gépsonka Margarin</p> <p>E: 940(Kj) 225(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Májgaluska leves (03,01,09.) Paradicsomos-zöldséges-tésztás csirke (07,09,01,03.) Alma</p> <p>E:2 180(Kj) 521(KCal) F: 28(g)Kol: 23(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g)</p>	<p>Sajtkrém leves (07,01,09,08,03.) Budapest sertésragu (01,09.) Kukoricás rizs Csemegeuborka Körte Leves gyöngy (01,07,03.)</p> <p>E:3 276(Kj) 784(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 92(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:2,77(g)</p>	<p>Tojásleves (01,09,03.) Rántott sertésszelet (01,03.) Burgonya köret Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 21(g)Kol:168(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:2,73(g)</p>	<p>Grízgaluska leves (09,01,03.) Sárgaborsó főzelék (01.) Sült virsli (06.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Narancs</p> <p>E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,27(g)</p>	<p>Gyümölcsleves (01,07.) Mediterrán pulyka comb filé (09.) Párolt rizs Cékla saláta</p> <p>E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,21(g)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Felvágott párizsi (06.) Margarin Zsemle (01,06.) Uborka</p> <p>E: 936(Kj) 224(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)</p>	<p>Meggyes joghurt (07.) Kifli (01.)</p> <p>E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,70(g)</p>	<p>Sajtos csiga (01,07,03,06.) Alma</p> <p>E: 932(Kj) 223(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g)</p>	<p>Kifli (01.) Kocka sajt (07.)</p> <p>E: 848(Kj) 203(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)</p>	<p>Pizzás snack(01,03,07.) Alma</p> <p>E: 834(Kj) 199(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g)</p>