

Étlap (Ovoda 3-6)

2022.11.21 - 2022.11.27.

Hétfő 2022.11.21	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Meggyes-mascarpónés falat (01,03,07.) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,26(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém magyaros (07.) E: 871(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:1,35(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Felvágott olasz (06.) Margarin E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,69(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Mogyorókrém (07,05,06.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:0,23(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)
Ebéd Tojásleves (01,09,03.) Barackos pulykacomb filé (07.) Párolt rizs Alma E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 22(g)Kol:162(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:0,90(g)	Csontleves (09,01,03.) Szárzabb fozelék (07,09,01.) Sült virsli (06.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 598(Kj) 621(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,18(g)	Tejfölös burgonyaleves (07,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tarhonyáshús (01,03.) Káposztasaláta E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 27(g)Kol: 33(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:1,79(g)	Grízgaluska leves (09,01,03.) Rakott karfiol besamel mártással (07,01,08.) Csemegeuborka E:2 194(Kj) 525(KCal) F: 19(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g)	Tejfölös zöldbaleves (07,01.) Kenyer (01,06.) Rántott sertésszelet (01,03.) Burgonya köret Vegyesvágott savanyúság E:2 755(Kj) 659(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz: 95(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:3,68(g)
Uzsonna Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) Zöldpaprika E: 941(Kj) 225(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Sonkás kocha sajt (07.) Kifli (01.) E: 790(Kj) 189(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g)	Mini vajas crossant (01,07.) Mandarin E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g)	Zsemle (01,06.) Sajt szelet (07.) Margarin Uborka E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)

Étlap (Ovoda 3-6)

2022.11.28 - 2022.12.04.

<i>Hétfő</i> 2022.11.28	<i>Kedd</i> 2022.11.29.	<i>Szerda</i> 2022.11.30.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.01.	<i>Péntek</i> 2022.12.02.
<p>Tízórai</p> <p>Tej 1,5% (07.) Briós (01,03,07,06,)</p> <p>E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,31(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Tojáskrém (03,10,)</p> <p>E: 946(Kj) 226(KCal) F: 8(g)Kol:135(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,45(g)</p>	<p>Tea Sajtkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</p> <p>E: 823(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:0,46(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06,) Margarin</p> <p>E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,32(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Sajtos tavaszi felvágott (06,07,)</p> <p>E: 940(Kj) 225(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,75(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tejszínes karfiollevés (09,01,03,07,) Brassói aprópecsenye Hasábburgonya sütoében sült Cékla saláta</p> <p>E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 45(g) Zsir: 45(g)Cuk: 1(g)Só:1,54(g)</p>	<p>Lencselevés (07,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Olaszos pulyka Kukoricás rizs</p> <p>E:3 537(Kj) 846(KCal) F: 39(g)Kol: 30(g)Sz:106(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:1,80(g)</p>	<p>Lebbencslevés (01,03,09,) Tökfőzelék (07,01,09,) Baromfi vagdalt (06,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</p> <p>E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:1,31(g)</p>	<p>Hagymakrémlevés (01,07,) Kenyer kocka (01,06,) Hentes szelet (09,) Burgonya köret</p> <p>E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz: 54(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g)</p>	<p>Zöldséglevés galuskával (09,01,03,) Ketchupos-csirkés penne tészta (01,03,07,)</p> <p>E:2 673(Kj) 639(KCal) F: 31(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:1,91(g)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kifli szezámmagos (01,11,07,) Margarin Uborka</p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)</p>	<p>Barackos joghurt (07,) Keksz (01,03,07,08,)</p> <p>E: 877(Kj) 210(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz:188(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:0,82(g)</p>	<p>Burgonyás pogácsa (03,01,) Mandarin</p> <p>E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)</p>	<p>Körözött (07,) Zsemle (01,06,) Uborka</p> <p>E: 832(Kj) 199(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g)</p>	<p>Alma Pizzás snack (01,03,07,)</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>