

Étlap (Ovoda 3-6)

2024.04.22 - 2024.04.28.

<i>Hétfő</i> 2024.04.22	<i>Kedd</i> 2024.04.23.	<i>Szerda</i> 2024.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.25.	<i>Péntek</i> 2024.04.26.
<p>Tízórai</p> <p>Kakaó (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott zala (06.)</p> <p>E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:1,55(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.) Margarin Pulyka mell sonka</p> <p>E: 894(Kj) 214(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.)</p> <p>E: 906(Kj) 217(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,26(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.)</p> <p>E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karfiolkrém leves (07,01.) Kenyer kocka (01,06.) Zöldborsós csirképörkölt (01.) Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:2 109(Kj) 504(KCal) F: 17(g)Kol: 13(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g)</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (09,01,03.) Székelykáposzta (07,01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 844(Kj) 680(KCal) F: 24(g)Kol: 37(g)Sz: 60(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:2,06(g)</p>	<p>Babgulyás (09,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Túróstészta (07,01,03.)</p> <p>E:3 018(Kj) 722(KCal) F: 34(g)Kol: 26(g)Sz: 88(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:1,05(g)</p>	<p>Paradicsomleves (01,03.) Csirkés-Gombás tepsis burgonya (09.) Csemegeuborka</p> <p>E:2 054(Kj) 491(KCal) F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 19(g)Só:1,27(g)</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (07,01.) Budapest sertésragu (01,09.) Párolt rizs Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:3 267(Kj) 782(KCal) F: 28(g)Kol: 43(g)Sz: 97(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:1,42(g)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Pudingos párna (01,03,06,07.) Alma</p> <p>E: 934(Kj) 223(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g)</p>	<p>Zsemle (01,06.) Margarin Sajt szelet (07.) Retek</p> <p>E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)</p>	<p>Mini vajas crossant (01,07.) Narancs</p> <p>E: 902(Kj) 216(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Kenomájás (06.) Uborka</p> <p>E: 781(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)</p>	<p>Piskóta szelet (01,03,07.) Banán</p> <p>E: 808(Kj) 193(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,14(g)</p>