

Étlap (Ovoda 3-6)

2024.04.29 - 2024.05.05.

Hétfő 2024.04.29	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai Karamellás tej (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsír: 14(g)Cuk: 20(g)Só:1,21(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Pritaminos túrókrém (07.) E: 860(Kj) 206(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 12(g)Só:0,34(g)		Tej 1,5% (07.) Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Zöldpaprika E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,98(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E: 940(Kj) 225(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 29(g) Zsír: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g)
Ebéd Tejfőles zöldségleves (09,01,03,07.) Milánói makaróni (09,07,01,03.) E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 22(g)Kol: 31(g)Sz: 57(g) Zsír: 25(g)Cuk: 3(g)Só:1,46(g)	Májgaluska leves (03,01,09.) Zöldbabfőzelék (07,01.) Sertéspörkölt (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 506(Kj) 599(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 46(g) Zsír: 32(g)Cuk: 3(g)Só:2,42(g)		Lebbencsleves (01,03,09.) Barbecue csirkecomb filé (09.) Zöldséges rizs (09.) Cékla saláta E:2 502(Kj) 598(KCal) F: 26(g)Kol: 30(g)Sz: 79(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g)	Húsleves (09,01,03.) Főtt hús, sóskamártás, főtt burgonya (07,01.) E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 19(g)Kol: 44(g)Sz: 59(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g)
Uzsonna Csokoládés croissant Narancs E: 878(Kj) 210(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)	Kifli (01.) Barackos joghurt (07.) E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:201(g) Zsír: 19(g)Cuk: 17(g)Só:1,14(g)		Pogácsa sajtos (01,07,06.) Mandarin E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)