

Étlap (Ovoda 3-6)

2024.08.05 - 2024.08.11.

<i>Hétfő</i> 2024.08.05	<i>Kedd</i> 2024.08.06.	<i>Szerda</i> 2024.08.07.	<i>Csütörtök</i> 2024.08.08.	<i>Péntek</i> 2024.08.09.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 228(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Főtt virsli (06.) E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) 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) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Virágméz E:1 193(Kj) 286(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 24(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)	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) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Tejfőlés karfiollevés (09,01,03,07.) Tarhonyáshús (01,03.) Csemegeuborka E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 59(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Húslevés (09,01,03.) Főtt hús, paradicsommártás, főtt burgonya (01.) E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros burgonyaleves (09,01,03.) Tökfőzelék (07,01,09.) Dinó szelet (01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Leneselevés (07,01.) Zúzapörkölt (01.) Párolt rizs Cékla saláta E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	Tejfőlés zöldbablevés (07,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Csirkés-Gombás tejszísburgonya (09.) Vegyesvágott savanyúság E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 34(g)Kol: 34(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)
Üzsonna Túrós párna (01,07,03,06.) Alma E: 804(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Zöldpaprika E: 779(Kj) 186(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Pizzás táska (01,03,07,06,12.) Narancs E: 553(Kj) 132(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:58,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zsemle (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 794(Kj) 190(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Túrós 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)