

Étlap (Ovoda 3-6)

2024.10.28 - 2024.11.03.

<i>Hétfő</i> 2024.10.28	<i>Kedd</i> 2024.10.29.	<i>Szerda</i> 2024.10.30.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.31.	<i>Péntek</i> 2024.11.01.
<p>Tízórai</p> <p>Kakaó (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,) Margarin Felvágott párizsi (06,)</p> <p>E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 19(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Tea</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Sajtkrém (07,)</p> <p>E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tea</p> <p>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) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Főtt virsli (06,)</p> <p>E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>Fokhagyma krémleves (01,07,) Leves gyöngy (01,07,03,) Csirkepörkölt (01,) Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p>E:2 984(Kj) 714(KCal) F: 28(g)Kol: 30(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gulyásleves (09,01,03,) Kenyer (01,06,) Túróstészta (07,01,03,)</p> <p>E:3 557(Kj) 851(KCal) F: 34(g)Kol: 29(g)Sz:115(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsgombóclevés (03,01,09,) Zöldbabfőzelék (07,01,) Dinó szelet (01,03,) Kenyer (01,06,)</p> <p>E:2 334(Kj) 558(KCal) F: 19(g)Kol: 9(g)Sz: 57(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>Erdei gyümölcsleves (07,01,) Rántott hal (04,01,03,) Burgonya köret Tartármártás (03,10,07,)</p> <p>E:1 901(Kj) 455(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 42(mg)</p>	
<p>Üzsonna</p> <p>Pudingos párna (01,03,06,07,) Körte</p> <p>E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06,) Margarin Zöldpaprika</p> <p>E: 680(Kj) 163(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pizzás táska (01,03,07,06,12,) Alma</p> <p>E: 642(Kj) 153(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:58,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</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) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)</p>	