

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<b>Hétfő</b> 2024.11.18	<b>Kedd</b> 2024.11.19.	<b>Szerda</b> 2024.11.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.21.	<b>Péntek</b> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b> Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Gépsonka  E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 16(g)Kol: 9(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)	<b>Tea</b> Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajt szelet (07.) Margarin  E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 166(mg)	<b>Tea</b> 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)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Kakaós kifli (01,03,07,06.)</b>  E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	<b>Tea</b> Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.)  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) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> Paradicsomleves (01,03.) Eszterházy sertés ragu Tészta köret (01,03.)  E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 21(g)Kol: 33(g)Sz: 76(g) Zsir: 34(g)Cuk: 19(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)	<b>Tejfölös zöldbableves (07,01.)</b> Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Gyros csirkemell Hasábburgonya sütőben sült Káposztasaláta  E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 28(g)Kol: 23(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>Magyaros karalébelevés (09,01,03.)</b> Lencse fozelék (07,01,10.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)  E:2 795(Kj) 669(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>Sajtkrém leves (07,01,09,08,03.)</b> Leves gyöngy (01,07,03.) Kelkáposztás sertés ragu (01.) Párolt rizs Csemegeuborka  E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Húsleves (09,01,03.)</b> Fott hús, gyümölcsmártás, fott burgonya (01,07.)  E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b> Briós (01,03,07,06.) Mandarin  E: 865(Kj) 207(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kifli szezámragos (01,11,07.)</b> Vajkrém snidlinges (07.)  E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	<b>Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12.)</b> Narancs  E: 553(Kj) 132(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Zsemle (01,06.)</b> Tojáskrém (03,10.) Retek  E: 797(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol:135(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kifli (01.)</b> Sonkás kocka sajt (07.) Banán  E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)