

Étlap (Ovoda 3-6)

2024.11.25 - 2024.12.01.

<i>Hétfő</i> 2024.11.25	<i>Kedd</i> 2024.11.26.	<i>Szerda</i> 2024.11.27.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.28.	<i>Péntek</i> 2024.11.29.
<p>Tízórai</p> <p>Tej 1,5% (07,) Zsemle (01,06,) Margarin Pulyka mell sonka</p> <p>E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Vajkrém magyáros (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) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Felvágott zala (06,)</p> <p>E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% (07,) Kuglóf (01,03,07,06,)</p> <p>E: 832(Kj) 199(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07,)</p> <p>E: 990(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07,) Tarhonyáshús (01,03,) Cékla saláta</p> <p>E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Szemesbab leves (09,01,03,) Mediterrán tepsis burgonya (09,07,01,08,) Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:2 092(Kj) 501(KCal) F: 28(g)Kol: 23(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Erolevés gazdagon (09,01,03,) Paradicsomos káposztafőzelék (09,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</p> <p>E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 28(g)Kol: 37(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lebbencsleves (01,03,09,) Csirkepörkölt cukkinivel (01,) Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p>E:2 243(Kj) 537(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcsleves (01,07,) Rántott sertésszelet (01,03,) Burgonya köret Káposztasaláta</p> <p>E:2 653(Kj) 635(KCal) F: 21(g)Kol: 33(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Lekváros párna (01,03,06,07,) Alma</p> <p>E: 823(Kj) 197(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06,) Margarin Uborka</p> <p>E: 624(Kj) 149(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pogácsa sajtos (01,07,06,) Körte</p> <p>E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle (01,) Kenomájás (06,) Zöldpaprika</p> <p>E: 786(Kj) 188(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Sajtos croissant (01,07,03,) Banán</p> <p>E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>