

Étlap (Ovi (T-E-U))

2023.03.06 - 2023.03.12.

<i>Hétfő</i> 2023.03.06	<i>Kedd</i> 2023.03.07.	<i>Szerda</i> 2023.03.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.09.	<i>Péntek</i> 2023.03.10.
Tízórai kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) lapka sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) uborka gyümölcs tea E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 17(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) citromos tea E:4 101(Kj) 981(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 437(mg)	szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) sonkás szelet margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika epres tej (07,) citromos tea E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)	teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) baromfi párizsi margarin-vajízú (07,) tejeskáv (07,01,) citromos tea E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 254(mg)
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 246(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 24(g)Kol:100(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 171(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 10(g)Kol:137(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) kakaós keltkalács (01,07,03,) kelt mákoskalács (Royal) (01,07,03,06,08,11,) E:3 022(Kj) 723(KCal) F: 33(g)Kol: 61(g)Sz:174(g) Zsir: 20(g)Cuk: 55(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 125(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) marhapörkölt (09,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 24(g)Kol: 75(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)
Uzsonna baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08,) E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) fűstöltiző olaszfelvágott margarin-vajízú (07,) jégcsapretek E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 57(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) alma E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)