

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.09.05 - 2022.09.11.

<i>Hétfő</i> 2022.09.05	<i>Kedd</i> 2022.09.06.	<i>Szerda</i> 2022.09.07.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.08.	<i>Péntek</i> 2022.09.09.
Tízórai rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) baromfi párizsi tv.paprika margarín-multivitaminos (07,) instant tea E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	tojáskrém (03,10,07,) uborka szezám-magos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kakaó (07,) citromos tea E:2 221(Kj) 531(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 285(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarín-multivitaminos (07,) fűstöltött olaszfelvágott epres tej (07,) citromos tea E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 254(mg)	tejfölös túró (07,) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) rostos narancslé E: 977(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)	mátrai diákcsemege margarín-multivitaminos (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) jégcsapretek rostos őszibaracklé E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj E:2 087(Kj) 499(KCal) F: 16(g)Kol: 36(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 36(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 225(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 247(Kj) 777(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 55(g)Cuk: 13(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 131(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka E:1 546(Kj) 370(KCal) F: 11(g)Kol: 50(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) vitaminsaláta E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 30(g)Kol: 70(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) aranygaluska Royal (01,03,07,08,06,11,) E:4 531(Kj) 1 084(KCal) F: 37(g)Kol: 43(g)Sz:171(g) Zsir: 33(g)Cuk: 62(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 288(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 121(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) alma E: 904(Kj) 216(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	baconos-szezám-magos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) körte E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)