

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.09.19 - 2022.09.25.

<i>Hétfő</i> 2022.09.19	<i>Kedd</i> 2022.09.20.	<i>Szerda</i> 2022.09.21.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.22.	<i>Péntek</i> 2022.09.23.
Tízórai vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 257(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka tejescávé (07,01,) citromos tea E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 422(mg)	bríós (01,03,07,06,08,11,) epres tej (07,) citromos tea E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 9(g)Cuk: 46(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka vajkrém natúr (07,) vajretek kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 227(Kj) 533(KCal) F: 17(g)Kol: 14(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 262(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejfőlős túró (07,) tv.paprika citromos tea E: 994(Kj) 238(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)
Ebéd tavaszi leves (09,01,03,07,10,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 795(Kj) 429(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 628(Kj) 390(KCal) F: 20(g)Kol:212(g)Sz: 35(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 71(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bácskai rizseshús (09,12,) cékla saláta üveges E:1 647(Kj) 394(KCal) F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) petrezselymes burgonya E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 33(g)Kol: 53(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 122(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) E:2 457(Kj) 588(KCal) F: 19(g)Kol: 21(g)Sz: 80(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 185(mg)
Uzsonna baconos-szezámragos 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)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) füstöltizú olaszfelvágott tv.paprika E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)	sós perec 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)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) E: 850(Kj) 203(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)