

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.09.26 - 2022.10.02.

<i>Hétfő</i> 2022.09.26	<i>Kedd</i> 2022.09.27.	<i>Szerda</i> 2022.09.28.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.29.	<i>Péntek</i> 2022.09.30.
Tízórai sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:3 011(Kj) 720(KCal) F: 21(g)Kol:140(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 34(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 273(mg)	trappista sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) jégcsapretek graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 478(Kj) 593(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 431(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07,) citromos tea E:1 892(Kj) 453(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 7(g)Cuk: 45(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) méz gyümölcs tea kakaó (07,) E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 60(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 285(mg)	vajkrém natúr (07,) vajretek graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) epres tej (07,) citromos tea E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 259(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	pórékrémleves (09,07,01,03,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol:137(g)Sz: 29(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 195(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:2 062(Kj) 493(KCal) F: 33(g)Kol: 2(g)Sz:100(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 162(mg)	sertésbeccsinált leves (09,01,07,03,10,) káposztás tészta (01,03,) E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 14(g)Kol: 22(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)
Uzsonna sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) E: 997(Kj) 238(KCal) F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11,) szilva E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)	cigánysonka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) paradicsom E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	zöldséges felvágott szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) banán E:1 563(Kj) 374(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 148(mg)