

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.10.03 - 2022.10.09.

<i>Hétfő</i> 2022.10.03	<i>Kedd</i> 2022.10.04.	<i>Szerda</i> 2022.10.05.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.06.	<i>Péntek</i> 2022.10.07.
Tízórai pulykamell sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) uborka kakaó (07,) citromos tea E:2 327(Kj) 557(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 273(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	tojásrántotta (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 27(g)Kol:507(g)Sz: 65(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 320(mg)	tejfölös túró (07,) tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka gyümölcs tea tejeskávé (07,01,) E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 17(g)Kol: 14(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 311(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) gyümölcs tea E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 20(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 495(Kj) 358(KCal) F: 31(g)Kol:196(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) vitaminsaláta E:1 694(Kj) 405(KCal) F: 21(g)Kol: 24(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) petrezselymes burgonya E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:2 154(Kj) 515(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 36(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 271(mg)
Uzsonna túrós táská (01,07,03,06,08,11,) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E: 972(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(mg)	bécsi felvágott kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) banán E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) E: 788(Kj) 188(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)