

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.05.09 - 2022.05.15.

<i>Hétfő</i> 2022.05.09	<i>Kedd</i> 2022.05.10.	<i>Szerda</i> 2022.05.11.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.12.	<i>Péntek</i> 2022.05.13.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege sajtkrém-natúr (07,) uborka kakaó (07,) citromos limonádé E:1 737(Kj) 416(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 423(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,) karamellás tej (07,) E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 23(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	virslí roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vaníliás tej (07,) gyümölcs tea E:2 114(Kj) 506(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 288(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) körözött (07,) kaliforniai paprika kakaó (07,) citromos limonádé E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 25(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 304(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) csirkemájpástétom (09,12,07,) uborka rostos őszibaracklé E:1 026(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:1 634(Kj) 391(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 25(g)Kol:101(g)Sz: 49(g) Zsir: 42(g)Cuk: 6(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) csemege uborka E:2 835(Kj) 678(KCal) F: 30(g)Kol: 54(g)Sz:117(g) Zsir: 24(g)Cuk: 21(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 34(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) túrós lepény (01,07,03,) E:3 166(Kj) 757(KCal) F: 32(g)Kol:122(g)Sz:103(g) Zsir: 39(g)Cuk: 43(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 189(mg)
Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	cigánysonka lapka sajt (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 3(mg)	krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	sajtos turista (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-vajízú (07,) vajretek E: 143(Kj) 34(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 147(mg)