

# Étlap ( Ovi (T-E-U) )

2022.05.16 - 2022.05.22.

| <i>Hétfő</i><br>2022.05.16                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Kedd</i><br>2022.05.17.                                                                                                                                                                                                                   | <i>Szerda</i><br>2022.05.18.                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Csütörtök</i><br>2022.05.19.                                                                                                                                                                                                          | <i>Péntek</i><br>2022.05.20.                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><b>mátrai diákcsemege</b><br><b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) <b>tv.paprika</b><br><b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>kakaó</b> (07,) <b>citromos tea</b><br><br>E:2 602(Kj) 622(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,16(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 275(mg) | <b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>tej</b> (07,) <b>citromos limonádé</b><br><br>E:2 421(Kj) 579(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 48(g)Só:0,32(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg) | <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>lapka sajt</b> (07,) <b>tv.paprika</b><br><b>epres tej</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b><br><br>E:3 148(Kj) 753(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 39(g)Só:3,11(g)<br>Tel.Zs: 17(g)Ca: 270(mg) | <b>tojáskrém</b> (03,10,07,) <b>rozsos zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>paradicsom</b><br><b>citromos tea</b><br><br>E:1 099(Kj) 263(KCal)<br>F: 9(g)Kol:125(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,76(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg) | <b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>gyümölcs joghurt</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b><br><br>E:4 401(Kj) 1 053(KCal)<br>F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g)<br>Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg) |
| <b>Ebéd</b><br><b>zöldség leves</b> (09,01,03,) <b>lencse főzelék</b> (10,01,03,07,09,) <b>sült tarja</b><br><b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)                                                                                                                                               | <b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>vadas sertésszelet</b> (10,09,07,01,03,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)                                                                                                                                 | <b>karfiolleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>paradicsomos mozzarella pulykamell</b> (07,) <b>petrezselymes burgonya</b>                                                                                                                                                                                  | <b>trópusi gyümölcsleves</b> (01,07,) <b>tavaszi kacsarizottó</b> (01,03,07,09,10,) <b>vitaminsaláta</b>                                                                                                                                 | <b>sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal</b> (09,01,03,07,10,12,) <b>sárgarépás pite</b> (03,08,01,06,07,11,)                                                                                                                |
| E:2 509(Kj) 600(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 54(mg)                                                                                                                                                                                                  | E:1 636(Kj) 391(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)                                                                                                                              | E:1 395(Kj) 334(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 16(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,08(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 138(mg)                                                                                                                                                                                    | E:1 275(Kj) 305(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:1,19(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)                                                                                                                           | E:2 496(Kj) 597(KCal)<br>F: 19(g)Kol:230(g)Sz: 75(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 40(g)Só:1,41(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 78(mg)                                                                                                       |
| <b>Uzsonna</b><br><b>kockasajt</b> (07,) <b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>marha párizsi</b><br><b>rozsos zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-vajízú</b> (07,) <b>uborka</b>                                                                                                                              | <b>tk. erdei gyümölcsös croissant</b> (01,)                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>ízes sonka</b><br><b>7 magvas spice</b> (11,01,03,06,07,08,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,)                                                                                                                                     | <b>rozsos-magvas zsemle</b> (01,11,03,06,07,08,) <b>zöldséges felvágott</b><br><b>margarin-vajízú</b> (07,)                                                                                                             |
| E:1 422(Kj) 340(KCal)<br>F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg)                                                                                                                                                                                                 | E:1 124(Kj) 269(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)                                                                                                                               | E:1 693(Kj) 405(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                                                                       | E:1 031(Kj) 247(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                             | E:1 214(Kj) 290(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)                                                                                                         |