

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.06.13 - 2022.06.19.

<i>Hétfő</i> 2022.06.13	<i>Kedd</i> 2022.06.14.	<i>Szerda</i> 2022.06.15.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.16.	<i>Péntek</i> 2022.06.17.
Tízórai fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízű (07,) méz gyümölcs tea E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 29(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 39(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) marha párizsi margarin-vajjízű (07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos limonádé E:2 748(Kj) 657(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 276(mg)	tojáskrém (03,10,07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) vajretek tej (07,) citromos tea E:2 901(Kj) 694(KCal) F: 20(g)Kol:125(g)Sz: 85(g) Zsir: 17(g)Cuk: 35(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 252(mg)	pulykamell sonka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka tejeskávé (07,01,) rostos trópusilé E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 419(mg)
Ebéd 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)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) sült kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt lilakáposzta burgonyapüré (07,) E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 67(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:2 204(Kj) 527(KCal) F: 32(g)Kol: 86(g)Sz: 76(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) marhapörkölt (09,12,) főtt tészta (01,03,) vegyes savanyúság E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 25(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 14(g)Kol:158(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 14(mg)	mátrai diákcsemege graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízű (07,) hónaposretek E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	fánk ízes Royal - kísértkezéshez (07,01,03,06,08,11,) narancslé 100% 2 dl hónaposretek E:3 050(Kj) 730(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:140(g) Zsir: 10(g)Cuk: 96(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	baconos-szezámagos 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)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) E: 802(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)