

Étlap (Ovi (T-E-U))

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
Tízórai pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vanília tea (07.) gyümölcs tea E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) tej (07.) gyümölcs tea E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 270(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 37(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg)	virslí roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) ketchup citromos tea E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) körözött (07.) jégcsapretek gyümölcs tea E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 19(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 582(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	fahéjas meggyleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 221(Kj) 531(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 25(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) chilis bab (01,03,07,09,10,06,) E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 20(g)Kol: 22(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) E:2 471(Kj) 591(KCal) F: 19(g)Kol: 14(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 195(mg)
Uzsonna sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 620(Kj) 388(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 121(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjút (07.) jégcsapretek E: 930(Kj) 223(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) mátrai diákcsemege E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka alma E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott tv.paprika margarin-vajjút (07.) körte E:1 005(Kj) 241(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)