

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.05.30 - 2022.06.05.

<i>Hétfő</i> 2022.05.30	<i>Kedd</i> 2022.05.31.	<i>Szerda</i> 2022.06.01.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.02.	<i>Péntek</i> 2022.06.03.
Tízórai mátrai diákcsemege margarin-vajízű (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika citromos limonádé E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	izes sonka sajtkrém-natúr (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) citromos limonádé E:2 163(Kj) 517(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 425(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) paradicsom epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 466(Kj) 590(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 268(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajízű (07,) méz kakaó (07,) citromos tea E:2 556(Kj) 612(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 65(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 281(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) sajtos turista (07,) margarin-vajízű (07,) uborka rostos őszibaracklé E: 230(Kj) 55(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)
Ebéd kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj E:2 098(Kj) 502(KCal) F: 11(g)Kol: 4(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 37(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 232(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 23(g)Kol: 40(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E:2 021(Kj) 484(KCal) F: 18(g)Kol: 46(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	karfiol krémleves (07,01,03,09,10,) sült harcsafilé (01,) petrezselymes burgonya uborka saláta E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 27(g)Kol: 2(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 278(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) túrós batyu (01,03,07,) omlós kocka-túrós TK (01,03,07,) E:3 116(Kj) 745(KCal) F: 36(g)Kol: 75(g)Sz:118(g) Zsir: 26(g)Cuk: 42(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 125(mg)
Uzsonna lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	szezámmagos fonott (01,07,11,03,06,08,) ivójoghurt Jogobella 250g (07,) E: 909(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 14(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) alma E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)