

Étlap (Ovi (T-E-U))

2022.06.06 - 2022.06.12.

<i>Hétfő</i> 2022.06.06	<i>Kedd</i> 2022.06.07.	<i>Szerda</i> 2022.06.08.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.09.	<i>Péntek</i> 2022.06.10.
Tízórai	gouda sajt (07,) margarin-vajízű (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,) citromos limonádé E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 61(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 499(mg)	pulykamell sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-vajízű (07,) paradicsom karamellás tej (07,) gyümölcs tea E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 15(g)Kol: 14(g)Sz: 56(g) Zsir: 11(g)Cuk: 34(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)	virsliróppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos limonádé E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)	vajkrém natúr (07,) zala felvágott vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) epres tej (07,) citromos tea E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 259(mg)
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,07,03,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 20(g)Kol: 69(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) burgonyapüré (07,) E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 199(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) pásztorbulgur sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta túrórudi (07,06,05,) E:16 827(Kj) 4 026(KCal) F:111(g)Kol: 49(g)Sz:452(g) Zsir:196(g)Cuk:395(g)Só:2,19(g) Tel.Zs:155(g)Ca: 126(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E: 566(Kj) 135(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 13(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna	kenőmájas (10,09,06,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) alma E: 956(Kj) 229(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) körte E: 987(Kj) 236(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 1(g)Cuk: 18(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	kockasajt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 147(mg)