

## ÉTLAP

## 21.heti Ovoda étrend

Programverzió: gastro 5.1

2024.05.21 Kedd	Tízórai	Tej	*07;
		<b>Gyümölcsös müzli</b>	*08; 05;
		Müzli /gyümölcsös/ *;	
Energia: 218.8 kcal; Fehérje: 8.6 g; Zsír: 7.8 g; Tel.zsír: 3.2 g; Szénhidrat: 28.7 g; Só: 0.0 g; Cukor: 20.3 g; Kalcium: 0.0 g;			
	<b>Ebéd</b>	<b>Reszelt tésztaleves</b>	*09; 01; 03; 03;
		Étolaj;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;őrölt bors;karfiol;csemege paprika;Finomliszt;tojás;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Karlalábé/tisztított;Zeller /tisztított;Karfiol	
		<b>Tavaszi rizseshús</b>	*
		Étolaj;őrölt bors;sertés lapocka;zöldborsó;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa tisztított;Rizs /hántolt "B"/;	
		<b>Almalé 100%-os</b>	*
		Almalé 100%;	
		<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	*01;
		Teljeskiőrlésű kenyér;	
Energia: 817.1 kcal; Fehérje: 26.4 g; Zsír: 33.2 g; Tel.zsír: 5.0 g; Szénhidrat: 98.1 g; Só: 2.1 g; Cukor: 18.9 g; Kalcium: 0.0 g;			
	<b>Uzsonna</b>	<b>Light margarin</b>	*
		Delma light margarin;	
		<b>Füstölt kolbász</b>	*
		füstölt kolbász;	
		<b>Félbarna kenyér</b>	*01;
		félbarna kenyér;	
		<b>Zöldpaprika</b>	*
		zöldpaprika;	
Energia: 269.0 kcal; Fehérje: 7.5 g; Zsír: 13.3 g; Tel.zsír: 4.4 g; Szénhidrat: 30.1 g; Só: 1.6 g; Cukor: 0.8 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.05.22 Szerda	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
		kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
		<b>Krémtúró</b>	*
		krémtúró;	
		<b>Rozsos kifli</b>	*01;
Energia: 386.3 kcal; Fehérje: 19.2 g; Zsír: 9.3 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 228.1 g; Só: 0.0 g; Cukor: 10.5 g; Kalcium: 0.0 g;			
	<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves abc tésztával</b>	*09; 01; 03;
		Étolaj;kristálycukor;zeller zöld;Finomliszt /BL 55 /;paradicsom puré /süritett/;Jódozott só;ABC tészta 4 tojásos *;	
		<b>Csirkepaprikás</b>	*07;
		Étolaj;csemege paprika;őrölt bors;pirosarany;Jódozott só;Leccsó natúr /konzerv/;Csirke combfilé;Tisztított vöröshagyma;	
		<b>Rövidcső tészta</b>	*01;
		Jódozott só;Étolaj;Rövidcső tészta 4 tojásos *;	

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezám; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfűrt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

2024.05.22 Szerda

## Fejeskáposzta-saláta

fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;

## Teljes kiőrlésű kenyér

Teljeskiőrlésű kenyér;

Energia: 720.9 kcal; Fehérje: 33.8 g; Zsír: 19.0 g; Tel.zsír: 1.4 g; Szénhidrat: 102.0 g; Só: 1.3 g; Cukor: 19.6 g; Kalcium: 0.0 g;

## Uzsonna

## Kedvenc csirkemell sonka

Kedvenc csirkemell sonka;

## Light margarin

Delma light margarin;

## Félbarna kenyér

félbarna kenyér;

## Paradicsom

paradicsom;

Energia: 166.4 kcal; Fehérje: 4.3 g; Zsír: 3.6 g; Tel.zsír: 0.6 g; Szénhidrat: 28.7 g; Só: 0.8 g; Cukor: 0.8 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.05.23 Csütörtök

## Tízórai

## Gyümölcs tea/ csipkebogyó

kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;

## Kockasajt

Kockasajt /8 cikk 250g/ \*;

## Olasz kifli

Olasz kifli \*;

Energia: 213.7 kcal; Fehérje: 5.6 g; Zsír: 3.2 g; Tel.zsír: 1.2 g; Szénhidrat: 39.5 g; Só: 0.6 g; Cukor: 11.5 g; Kalcium: 0.0 g;

## Ebéd

## Gombaleves csipetkével

őrölt bors;Jódozott só;csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Csipetke 4 tojásos \*;Tejföl kannában 12%-os \*;Gomba /friss/;Finomliszt /BL 55/ \*;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa

## Majorannás burgonyafőzelék

Tejföl kannában;Étolaj;Finomliszt;babérlevél;ecet;majoranna;Tisztított burgonya;Jódozott só;

## Zöldségburger

Zöldségburger;

## Teljes kiőrlésű kenyér

Teljeskiőrlésű kenyér;

Energia: 404.2 kcal; Fehérje: 9.3 g; Zsír: 13.7 g; Tel.zsír: 3.0 g; Szénhidrat: 59.4 g; Só: 1.4 g; Cukor: 3.5 g; Kalcium: 0.0 g;

## Uzsonna

## Mákos menü rúd

Mákos menü rúd;

## Alma

Alma;

Energia: 296.8 kcal; Fehérje: 4.7 g; Zsír: 15.1 g; Tel.zsír: 2.9 g; Szénhidrat: 36.0 g; Só: 0.0 g; Cukor: 14.8 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.05.24 Péntek

## Tízórai

## Gyümölcs tea/ csipkebogyó

kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;

2024.05.24 Péntek

**Light margarin** \*

Delma light margarin;

**Kedvenc szendvics sonka** \*

Kedvenc szendvics sonka;

**Félbarna kenyér** \*01;

félbarna kenyér;

Energia: 203.6 kcal; Fehérje: 4.1 g; Zsír: 3.6 g; Tel.zsír: 0.6 g; Szénhidrat: 38.1 g; Só: 0.8 g; Cukor: 10.3 g; Kalcium: 0.0 g;

**Ebéd**

**Májgaluskaleves** \*09; 01; 03;

Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;Sertés

zsír;zsemlemorzsa;majoranna;csirkemáj;tojás /egész/;Csemege paprika;Gyökér tisztított;Sárgarépa

**Tejf.töltelékes túrógombóc** \*01;

Tejf.töltelékes túrógombóc;Zsemlemorzsa \*;Étolaj;Jódozott só;Kristálycukor;

**Teljes kiőrlésű kenyér** \*01;

Teljeskiőrlésű kenyér;

Energia: 353.8 kcal; Fehérje: 10.9 g; Zsír: 13.5 g; Tel.zsír: 2.0 g; Szénhidrat: 42.4 g; Só: 1.9 g; Cukor: 5.3 g; Kalcium: 0.0 g;

**Uzsonna**

**Pizzás csiga** \*01; 07;

pizzás csiga 50gr.os.;

Energia: 226.7 kcal; Fehérje: 5.2 g; Zsír: 11.7 g; Tel.zsír: 5.2 g; Szénhidrat: 24.4 g; Só: 1.0 g; Cukor: 2.4 g; Kalcium: 0.0 g;