

ÉTLAP

22.heti Ovoda étrend

Programverzió: gastro 5.1

2024.05.27 Hétfő	Tízórai	Tej	*07;
		Kis fonott	*01; 03; 07;
		Kis fonott *;	
Energia: 316.0 kcal; Fehérje: 11.2 g; Zsír: 12.5 g; Tel.zsír: 2.1 g; Szénhidrat: 37.7 g; Só: 0.0 g; Cukor: 10.0 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Ebéd	Lencseleves	*09; 01; 07; 10;
		Étolaj;csemege paprika;lencse;Jódozott só;Ételízesítő	
		sómentes;fokhagyma;sárgarépa;gyökér;zeller;Finomliszt;babérlevél;Tejföl kannában;petrezselyem	
		Grillezett cs.mellfilé kocka	*07;
		Csirkemell filé;Fűszerkeverékek *;Étolaj;	
		Petrezselymes burgonya	*
		Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;	
		Párolt zöldség keverék	*
		Vok zöldség keverék /fagy./;Delma light margarin;	
		Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
		Teljeskiőrlésű kenyér;	
Energia: 677.5 kcal; Fehérje: 38.4 g; Zsír: 22.2 g; Tel.zsír: 2.6 g; Szénhidrat: 79.9 g; Só: 1.8 g; Cukor: 3.2 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Uzsonna	Light margarin	*
		Delma light margarin;	
		Sajtos baromfi párizsi	*
		Sajtos baromfi párizsi;	
		Félbarna kenyér	*01;
		félbarna kenyér;	
		Kaliforniai paprika	*
		Kaliforniai paprika;	
Energia: 238.6 kcal; Fehérje: 8.0 g; Zsír: 9.5 g; Tel.zsír: 0.6 g; Szénhidrat: 30.0 g; Só: 0.8 g; Cukor: 0.3 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.05.28 Kedd	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
		kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
		Natúr vajkrém	*
		vajkrém;	
		Félbarna kenyér	*01;
		félbarna kenyér;	
		Paradicsom	*
		paradicsom;	
Energia: 278.7 kcal; Fehérje: 4.8 g; Zsír: 10.6 g; Tel.zsír: 0.2 g; Szénhidrat: 39.3 g; Só: 0.7 g; Cukor: 10.7 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Ebéd	Zöldségleves csigatésztaival	*09; 01; 03; 03; 01;
		Étolaj;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;őrölt bors;Jódozott só;Csemege paprika;Sárgarépa	
		tisztított;Gyökér tisztított;Karatlábé/tisztított;Zeller /tisztított;Tisztított vöröshagyma;Karfiol /mir.;	

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

2024.05.28 Kedd

Csikós tokány	*07;
Füstölt szalonna;Étolaj;csemege paprika;Jódozott só;sertés lapocka;őrölt bors;Tejföl kannában 12% -os.;Tisztított vöröshagyma;	
Párolt bulgur	*01;
Bulgur*;Étolaj;Jódozott só;	
Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
Teljeskiőrlésű kenyér;	
Vegyesvágott savanyúság	*15;
Vágott vegyes savanyúság;	

Energia: 709.4 kcal; Fehérje: 25.2 g; Zsír: 37.9 g; Tel.zsír: 6.5 g; Szénhidrat: 63.7 g; Só: 2.3 g; Cukor: 2.6 g; Kalcium: 0.0 g;

Uzsonna

Light margarin	*
Delma light margarin;	
Diákcsemege szalámi	*
Diákcsemege szalámi /Mátrai/;	
Olasz zsemle	*01;
Olasz zsemle;	
Uborka	*
uborka;	

Energia: 211.4 kcal; Fehérje: 6.1 g; Zsír: 5.4 g; Tel.zsír: 0.4 g; Szénhidrat: 34.0 g; Só: 0.1 g; Cukor: 0.4 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.05.29 Szerda

Tízórai

Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
Tonhalkrém	*04;
Tonhalkrém;	
Félbarna kenyér	*01;
félbarna kenyér;	
Zöldpaprika	*
zöldpaprika;	

Energia: 232.6 kcal; Fehérje: 8.2 g; Zsír: 4.5 g; Tel.zsír: 0.4 g; Szénhidrat: 38.8 g; Só: 1.0 g; Cukor: 10.7 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd

Eperkrémleves	*07; 01;
Szamóca;Tea vaj*;Kristálycukor;Vaníliás cukor;citromhéj reszelt;Szegefűszeg;Tejszín kannában*;Tej /1,5%/*;Pudingporok*;	
Rántott csirkemell	*01; 03;
Zsemlemorzsa;csirkemell filé;Finomliszt /BL 55 /;tojás /egész/;Étolaj;Jódozott só;	
Párolt rizs	*09; 01;
Étolaj;Ételizésítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	
Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
Teljeskiőrlésű kenyér;	

Energia: 1163.5 kcal; Fehérje: 26.7 g; Zsír: 67.4 g; Tel.zsír: 11.5 g; Szénhidrat: 108.2 g; Só: 2.4 g; Cukor: 13.0 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.05.29 Szerda	Uzsonna	Zöldséges párna Zöldséges párna;	*01; 03;
		Alma Alma;	*
Energia: 177.3 kcal; Fehérje: 5.3 g; Zsír: 1.2 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 38.4 g; Só: 0.0 g; Cukor: 14.5 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.05.30 Csütörtök	Tízórai	Tej	*07;
		Fatörzs kifli Fatörzs kifli;	*01; 07; 03;
Energia: 258.4 kcal; Fehérje: 10.3 g; Zsír: 7.2 g; Tel.zsír: 4.2 g; Szénhidrat: 37.2 g; Só: 0.4 g; Cukor: 14.2 g; Kalcium: 0.0 g;			

	Ebéd	Tarhonyaleves Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;zeller zöld;Tarhonya 4 tojásos *;Jódozott só;Leccsó natúr /konzerv/;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztított;Gyökér	*09; 01; 03;
		Húsgombóc tojás;sertés lapocka;őrölt bors;Rizs /hántolt "B"/;Jódozott só;	*03;
		Paradicsommártás Étolaj;paradicsom püré;kristálycukor;Finomliszt /BL 55/ *;Jódozott só;	*01;
		Főtt burgonya Tisztított burgonya;Jódozott só;	*
		Teljes kiőrlésű kenyér Teljeskiőrlésű kenyér;	*01;
Energia: 649.6 kcal; Fehérje: 19.8 g; Zsír: 30.0 g; Tel.zsír: 4.3 g; Szénhidrat: 71.3 g; Só: 1.3 g; Cukor: 10.5 g; Kalcium: 0.0 g;			

	Uzsonna	Melegszendvics krém Melegszendvicskrém;	*
		Reszelt sajt /T.U./ Reszelt sajt *;	*07;
		Félbarna kenyér félbarna kenyér;	*01;
Energia: 208.4 kcal; Fehérje: 8.8 g; Zsír: 5.5 g; Tel.zsír: 2.9 g; Szénhidrat: 30.0 g; Só: 1.0 g; Cukor: 1.4 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.05.31 Péntek	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	*
		Sajtkrémés rúd	*
Energia: 41.8 kcal; Fehérje: 0.0 g; Zsír: 0.0 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 10.2 g; Só: 0.0 g; Cukor: 10.0 g; Kalcium: 0.0 g;			

	Ebéd	Burgonyaleves csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Jódozott só;petrezselyem zöld;fokhagyma;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztított;Zeller /tisztított;Gyökér tisztított;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított	*09; 01; 07;
		Darásmetélt Búzádara;Étolaj;Jódozott só;kristálycukor;Szélesmetélt 4 tojásos *;	*01; 03;

2024.05.31 Péntek

Sárgabarack extradzsem

Sárgabarack extra dzsem;

*

Porcukor

Porcukor;

*

Balaton szelet

Balaton szelet;

*01; 07; 05;

Teljes kiőrlésű kenyér

Teljeskiőrlésű kenyér;

*01;

Energia: 862.6 kcal; Fehérje: 18.4 g; Zsír: 24.5 g; Tel.zsír: 5.7 g; Szénhidrat: 139.5 g; Só: 1.9 g; Cukor: 37.8 g; Kalcium: 0.0 g;

Uzsonna

Margarinos pogácsa 50gr

Margarinos pogácsa 50 gr;

*

Túró rudi

túró rudi;

*07; 08; 06;

Energia: 109.2 kcal; Fehérje: 2.9 g; Zsír: 5.6 g; Tel.zsír: 4.6 g; Szénhidrat: 11.8 g; Só: 33.0 g; Cukor: 11.5 g; Kalcium: 0.0 g;