

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2025.03.31 - 2025.04.06.

<i>Hétfő</i> 2025.03.31	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
<p><b>Tízórai</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Briós (01,03,07,06.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,88(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Körözött (07.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,09(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott párizsi (06.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:1 206(Kj) 289(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,30(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Gyümölcs lekvár</b></p> <p style="text-align: center;">E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 23(g)Só:0,80(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott zala (06.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Tejfölös zöldborsó leves (07,01,09,03.)</b> <b>Brassói aprópecsenye (09.)</b> <b>Hasábburgonya sütőben sült</b> <b>Csemegesuborka (10.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 44(g) Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Lebbencsleves (01,03,09.)</b> <b>Tökfőzelék (07,01,09.)</b> <b>Dinó szelet (01,03.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,00(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Paradicsomleves (01,03.)</b> <b>Hentes pulyka ragu</b> <b>Zöldséges rizs (09.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 23(g)Kol: 26(g)Sz: 84(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:1,41(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hagymakrémleves (01,09,07.)</b> <b>Kenyer kocka (01,06.)</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Burgonya köret</b> <b>Vegyesvágott savanyúság (10,12.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Babgulyás (09,01,03.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Túróstészta (07,01,03.)</b></p> <p style="text-align: center;">E:3 083(Kj) 738(KCal) F: 37(g)Kol: 26(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:1,08(g)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Zsemle (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Gépsonka</b> <b>Uborka</b></p> <p style="text-align: center;">E: 872(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kifli (01,07.)</b> <b>Margarin</b> <b>Retek</b></p> <p style="text-align: center;">E: 750(Kj) 180(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pizzás snack (01,03,07.)</b> <b>Narancs</b></p> <p style="text-align: center;">E: 742(Kj) 177(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.)</b> <b>Sajtkrém (07.)</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p style="text-align: center;">E: 650(Kj) 156(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Túró Rudi (07.)</b> <b>Banán</b></p> <p style="text-align: center;">E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)</p>