

Étlap (Ovoda 3-6)

2025.05.12 - 2025.05.18.

<i>Hétfő</i> 2025.05.12	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.
Tízórai Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07,) E:1 185(Kj) 284(KCal) F: 14(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Körözött (07,) E: 885(Kj) 212(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Gépsonka E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 17(g)Kol: 9(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Főtt virsli (06,) E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Felvágott olasz (06,) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Karfiolkrém leves (09,07,01,) Kenyer kocka (01,06,) Brassói aprópecsenye (09,) Burgonya köret Csemegeuborka (10,) E:2 124(Kj) 508(KCal) F: 18(g)Kol: 46(g)Sz: 40(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonyaleves (01,03,09,) Zöldbabfőzelék (07,01,09,) Dinó szelet (01,03,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:2 251(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gulyásleves (09,01,03,) Tejbedara (07,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 26(g)Kol: 24(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tárkonyos gombaleves (09,01,03,07,) Rántott sertésszelet (01,03,) Burgonya köret Cékla saláta E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 61(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Meggyleves (07,01,) Zöldborsós csirkepörkölt (01,09,) Párolt rizs Káposztasaláta E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 82(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Tatár csokoládés croissant (01,03,07,) Alma E: 940(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06,) Epres joghurt (07,) E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Pogácsa sajtos (01,07,06,) Narancs E: 924(Kj) 221(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zsemle (01,06,) Vajkrém snidlinges (07,) E: 794(Kj) 190(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07,) Sonkás kocka sajt (07,) Banán E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)