

Étlap (Ovoda 3-6)

2025.12.15 - 2025.12.21.

<i>Hétfő</i> 2025.12.15	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
Tízórai Tej 1,5% 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:0,85(g)	Tej 1,5% Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Körözött (07.) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,52(g)	Tej 1,5% Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E:1 093(Kj) 262(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)	Tej 1,5% Virslis párna (01,03,06.) E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,69(g)
Ebéd Májgaluska leves (03,01,09.) Bakonyi sertésragu (07,01.) Tészta köret (01,03.) E:2 610(Kj) 624(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 51(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,64(g)	Tarhonyaleves (01,03,09.) Lencse főzelék (07,01,10,09.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:1,32(g)	Sertés raguleves (01,03,09.) Tejbedara (07,01.) E:1 812(Kj) 434(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 32(g)Só:1,12(g)	Tejfölös zöldségleves (09,01,03,07.) Leccsós, babos pulykapörkölt (09,01.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.) E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,99(g)	Erolevés gazdagon (09,01,03.) Rántott sajtszelet sütőben sütve (01,07,03.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 40(g)Kol: 7(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g)
Uzsonna Mini vajas crossant (01,07.) Alma E: 964(Kj) 231(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)	Csokis csiga (01,06,07,03.) Narancs E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,35(g)	Zsemle (01,06.) Kenomájas (06.) E: 885(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)