

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2026.05.18 - 2026.05.24.

<b>Hétfő</b> 2026.05.18	<b>Kedd</b> 2026.05.19.	<b>Szerda</b> 2026.05.20.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.21.	<b>Péntek</b> 2026.05.22.
<b>Tízórai</b>  <b>Tea</b> <b>Zsemle (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott sajtos párizsi (06,07.)</b>  E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Virágméz</b>  E:1 193(Kj) 286(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 24(g)Só:0,29(g)	<b>Tea</b> <b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Pulyka mell sonka</b>  E: 892(Kj) 213(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Vajkrém (07.)</b> <b>Uborka</b>  E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,88(g)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott zala (06.)</b>  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)
<b>Ebéd</b>  <b>Grizgaluska leves (09,01,03.)</b> <b>Tejfölös, zöldborsós sertéspörkölt (09,01,07.)</b> <b>Tészta köret (01,03.)</b>  E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 60(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g)	<b>Szemesbab leves (09,01,03.)</b> <b>Rakott karfiol besamel mártással (07,09,01,08.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E:2 646(Kj) 633(KCal) F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:1,38(g)	<b>Paradicsomleves (01,03.)</b> <b>Mediterrán csirkeragu (09.)</b> <b>Burgonya köret</b> <b>Csemegeuborka (10.)</b>  E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:1,50(g)	<b>Karalábé krémleves (01,09,07,03.)</b> <b>Rántott sertésszelet (01,03.)</b> <b>Zöldséges rizs (09.)</b> <b>Vegyesvágott savanyúság (10,12.)</b>  E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz: 94(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:2,56(g)	<b>Erolevés gazdagon (01,03,09.)</b> <b>Zöldbabfozelék (09,07,01.)</b> <b>Dinó szelet sütőben sütve (01,03.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E:3 038(Kj) 727(KCal) F: 44(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:2,03(g)
<b>Uzsonna</b>  <b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Kakaós csiga (01,03,07,06.)</b> <b>Mandarin</b>  E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:0,35(g)	<b>Kifli (01,07.)</b> <b>Pritaminos túrókrém (07.)</b>  E: 793(Kj) 190(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Pizzás táska (01,03,07,06,12.)</b> <b>Alma</b>  E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:58,00(g)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.)</b> <b>Natúr kockasajt (07.)</b>  E: 528(Kj) 126(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)	<b>Túró Rudi (07.)</b> <b>Banán</b>  E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)