

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.05.25 - 2026.05.31.

Hétfő 2026.05.25	Kedd 2026.05.26.	Szerda 2026.05.27.	Csütörtök 2026.05.28.	Péntek 2026.05.29.
Tízórai	<p>Tea Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.)</p> <p>E:1 114(Kj) 266(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,17(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Fott virsli (06.)</p> <p>E:1 323(Kj) 316(KCal) F: 10(g)Kol: 29(g)Sz: 37(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,65(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Gyümölcs lekvár</p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,75(g)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka</p> <p>E: 938(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)</p>
Ebéd	<p>Tavaszi zöldségleves (09,01,03.) Szárzabb főzelék (07,01,09.) Rántott hal sütőben sütvé (04,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 506(Kj) 600(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,08(g)</p>	<p>Tárkonyos gombaleves (09,01,07,03.) Stefánia szelet (09,03,01,06.) Hasábburgonya sütőben sült Lecsős ragu (09.)</p> <p>E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 50(g) Zsír: 37(g)Cuk: 2(g)Só:1,78(g)</p>	<p>Tarhonyaleves (01,03,09.) Sajtos tejszínes csirke (07,09.) Rizi-bizi (09.)</p> <p>E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 28(g)Kol: 27(g)Sz: 79(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g)</p>	<p>Brokkoli krémleves (07,01,09.) Leves gyöngy (01,07,03.) Húsos tészta (09,07,01,03.)</p> <p>E:2 347(Kj) 562(KCal) F: 23(g)Kol: 33(g)Sz: 56(g) Zsír: 26(g)Cuk: 3(g)Só:1,41(g)</p>
Uzsonna	<p>Kakaó (07.) Pudingos párna (01,03,06,07.) Alma</p> <p>E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 17(g)Cuk: 26(g)Só:0,45(g)</p>	<p>Kifli (01,07.) Margarin Retek</p> <p>E: 750(Kj) 180(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Vajkrém snidlinges (07.)</p> <p>E: 682(Kj) 163(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Pogácsa sajtos (01,07,06.) Banán</p> <p>E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g)</p>