

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2025.05.19 - 2025.05.25.

<i>Hétfő</i> 2025.05.19	<i>Kedd</i> 2025.05.20.	<i>Szerda</i> 2025.05.21.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.22.	<i>Péntek</i> 2025.05.23.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-joghurtos (07,) csemege túrista uborka tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 243(mg)	tejeskifli (01,07,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 430(Kj) 581(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 19(g)Cuk: 36(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 257(mg)	tojásrántotta (07,03,) zabpelyhes zsemle (01,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 16(g)Kol:507(g)Sz: 6(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	ízes sonka burgonyás kifli 50 g (01,07,) sajtkrém-natúr (07,) vaníliás tej (07,) gyümölcs tea E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 378(mg)	csirkemájpástétom (07,) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 297(Kj) 549(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg)
Ebéd kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) alma E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 18(g)Kol: 41(g)Sz: 49(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)	májgaluska leves (09,01,03,07,10,) tökfőzelék (07,01,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 25(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 49(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 27(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 217(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) mustáros marharagu (10,07,01,03,09,) tarhonya (01,03,07,09,10,) túró rudi (07,06,05,) E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 21(g)Kol: 58(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 119(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) kakaós keltkalács (07,01,03,) E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 21(g)Kol: 52(g)Sz:115(g) Zsir: 16(g)Cuk: 38(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 149(mg)
Uzsonna almás csiga (01,) E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	kockasajt (07,) vizes zsemle (01,) banán E:1 779(Kj) 426(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 127(mg)	trappista sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,) hónaposretek E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 186(mg)	tejeskifli (01,07,) krémtúró milli (07,) E:7 600(Kj) 1 818(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:285(g) Zsir: 41(g)Cuk:252(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 275(mg)	sajtos rúd 100g körte E: 51(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)