

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai túrós virág (01,03,07,06,) alma kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 451(Kj) 586(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 41(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 267(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:2 525(Kj) 604(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	zabpelyhes kifli (01,) sajtkrém-natúr (07,) bécsi felvágott kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 408(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-joghurtos (07,) burgonyás kifli 50 g (01,07,) uborka rostos őszibaracklé E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 3(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 358(Kj) 564(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 36(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 257(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (03,07,09,12,01,10,) csemege uborka	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj
E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)	E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 26(g)Kol: 42(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg)	E:2 403(Kj) 575(KCal) F: 18(g)Kol:250(g)Sz: 49(g) Zsir: 34(g)Cuk: 14(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 92(mg)	E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 216(mg)	E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) mátrai diákcsemege kaliforniai paprika	pizzás csiga 65g (01,07,03,) alma	omlósckocka-meggyes TK (01,03,07,)	kockasajt (07,) tejeskifli (01,07,) banán	sajtos rúd 100g krémtúrós milli (07,)
E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 171(mg)	E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(mg)	E: 853(Kj) 204(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 132(mg)	E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)