

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2025.09.22 - 2025.09.28.

<i>Hétfő</i> 2025.09.22	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
Tízórai burgonyás kifli 50 g (01,07,) margarin-joghurtos (07,) trappista sajt (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 632(Kj) 630(KCal) F: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 62(g) Zsir: 22(g)Cuk: 37(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 426(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) zabpelyhes zsemle (01,) zöldséges felvágott tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:1 981(Kj) 474(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 248(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 970(Kj) 471(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 251(mg)	tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) jégsapretek kisdobozos kakaó 200ml (07,) gyümölcs tea E:1 674(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol:140(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 18(mg)	csirkemájpástétom (07,) vizes zsemle (01,) uborka epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 297(Kj) 550(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 250(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 22(g)Kol: 45(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg)	májgaluska leves (09,01,03,07,10,) bácskai rizseshús (09,12,) káposzta saláta E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) tört burgonya E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 26(g)Kol: 36(g)Sz: 36(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 194(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (07,01,03,) E:2 021(Kj) 483(KCal) F: 30(g)Kol: 73(g)Sz:127(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 149(mg)
Uzsonna graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) bécsi felvágott uborka E: 339(Kj) 81(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(mg)	túrós táska (01,07,) banán E:1 850(Kj) 443(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 145(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,) túró rudi (07,06,05,) E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 26(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) sajtos turista (07,) uborka margarin-joghurtos (07,) E: 336(Kj) 80(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	omlóskecska-áfonyás TK (01,07,03,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 29(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)