

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u) 3-6 )

## 2025.10.20 - 2025.10.26.

| <i>Hétfő</i><br>2025.10.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Kedd</i><br>2025.10.21.                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Szerda</i><br>2025.10.22.                                                                                                                                                                                                 | <i>Csütörtök</i><br>2025.10.23. | <i>Péntek</i><br>2025.10.24. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>vajkrém-magyaros (07,)</b><br><b>vizes zsemle (01,)</b><br><b>kápia paprika</b><br><b>kakaó (07,)</b><br><b>gyümölcs tea</b><br><br><br>E:2 160(Kj) 517(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 36(g)Só:0,99(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 256(mg)                                                                       | <b>rozskenyér TK (01,)</b><br><b>margarin-joghurtos (07,)</b><br><b>pulykamell sonka</b><br><b>tv.paprika</b><br><b>tejeskávé (07,01,)</b><br><b>gyümölcs tea</b><br><br><br>E:1 831(Kj) 438(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,71(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 253(mg) | <b>virslis roppanós</b><br><b>ketchup</b><br><b>sajtos kifli (01,07,)</b><br><b>gyümölcs tea</b><br><br><br>E:1 767(Kj) 423(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:2,32(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(mg) |                                 |                              |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,)</b><br><b>levesgyöngy</b><br><b>sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,)</b><br><b>sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,)</b><br><b>rozskenyér TK - főzelékhez (01,)</b><br><br><br>E:1 649(Kj) 395(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 46(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 141(mg) | <b>fahéjas almaleves (01,07,)</b><br><b>sajtszósos halszelet (04,01,07,)</b><br><b>burgonyapüré (07,)</b><br><br><br>E:1 346(Kj) 322(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:2,11(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)                                                           | <b>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,)</b><br><b>bácskai rizseshús (09,12,)</b><br><br><br>E:1 627(Kj) 389(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,55(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)            |                                 |                              |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>édes omlós pogácsa (01,07,03,)</b><br><b>túrós rudi (07,06,05,)</b><br><br><br>E:14 419(Kj) 3 449(KCal)<br>F: 69(g)Kol: 12(g)Sz:432(g)<br>Zsir:155(g)Cuk: 82(g)Só:6,02(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)                                                                                                                             | <b>lekváros bukta (01,03,07,)</b><br><br><br>E:12 791(Kj) 3 060(KCal)<br>F: 79(g)Kol: 0(g)Sz:570(g)<br>Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g)<br>Tel.Zs: 22(g)Ca: 520(mg)                                                                                                                              | <b>kisdobozos kakaó 200ml (07,)</b><br><b>sajtos perec (01,07,03,)</b><br><br><br>E:1 611(Kj) 385(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,33(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)                            |                                 |                              |