

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2025.05.05 - 2025.05.11.

<i>Hétfő</i> 2025.05.05	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
Tízórai lapka sajt (07,) rozskenyér TK (01,) margarin-joghurtos (07,) uborka tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:2 631(Kj) 630(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 31(g)Cuk: 39(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 254(mg)	zala felvágott sajtos kifli (01,07,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	tojásrántotta (07,03,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 27(g)Kol:507(g)Sz: 62(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 312(mg)	csirkemájpástétom (07,) zabpelyhes kifli (01,) jégcsapretek tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 12(g)Kol:129(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 247(mg)	virslis roppanós ketchup lenmagvas kifli (01,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 071(Kj) 496(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 261(mg)
Ebéd palócleves (07,01,09,12,03,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 19(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) stefániavagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 17(g)Kol:161(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 235(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) párolt rizs E:1 331(Kj) 318(KCal) F: 17(g)Kol: 2(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 14(g)Kol: 39(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 76(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) meggyes-mákos kevertpité (03,01,07,) E:2 250(Kj) 538(KCal) F: 20(g)Kol: 51(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 36(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 298(mg)
Uzsonna búrkifli áfonyás (01,) tejszelet E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 52(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) krém túró milli (07,) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	sajtos turista (07,) margarin-multivitaminos (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) E: 338(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	briós (01,03,07,) alma túrós rudi (07,06,05,) E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)