

Étlap (Ovoda 3-6)

2025.06.30 - 2025.07.06.

Hétfő 2025.06.30	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Zsemle (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,74(g)	Tej 1,5% (07.) Gabonapehely (01.) E: 656(Kj) 157(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E:1 206(Kj) 289(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,30(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Gyümölcs lekvár Margarin E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 23(g)Só:0,86(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g)
Ebed Sajtkrém leves (07,01,09,08,03.) Leves gyöngy (01,07,03.) Tarhonyáshús (01,03,09.) Csemegeuborka (10.) E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 57(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,41(g)	Magyaros karalábéleves (09,01,03.) Mézes-mustáros csirke combfilé (10,07.) Párolt rizs E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g)	Májgaluska leves (03,01,09.) Tejfölös burgonyafőzelék (07,01,09.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 556(Kj) 612(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:1,34(g)	Lencseleves (07,01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Milánói makaróni (09,07,01,03.) E:3 213(Kj) 769(KCal) F: 36(g)Kol: 37(g)Sz: 86(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:1,74(g)	Húsleves (09,01,03.) Főtt hús, sóskamártás, főtt burgonya (07,01.) E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 19(g)Kol: 44(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g)
Uzsonna Briós (01,03,07,06.) Alma E: 792(Kj) 189(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,31(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Vajkrém (07.) Uborka E: 692(Kj) 166(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)	Mini vajas crossant (01,07.) Narancs E: 898(Kj) 215(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g)	Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Kenomájás (06.) Zöldpaprika E: 790(Kj) 189(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)	Puding (07.) Banán E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só:0,16(g)