

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2025.07.07 - 2025.07.13.

| <b>Hétfő</b><br>2025.07.07                                                                                                                                                                                          | <b>Kedd</b><br>2025.07.08.                                                                                                                                                                                                                 | <b>Szerda</b><br>2025.07.09.                                                                                                                                                                                | <b>Csütörtök</b><br>2025.07.10.                                                                                                                                                                                  | <b>Péntek</b><br>2025.07.11.                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Zsemle (01,06.)</b><br><b>Margarin</b><br><b>Felvágott olasz (06.)</b><br><br>E:1 401(Kj) 335(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g) | <b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Hot-dog (06,01,03,07.)</b><br><br>E:1 502(Kj) 359(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,97(g)                                                                                      | <b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b><br><b>Margarin</b><br><b>Pulyka mell sonka</b><br><br>E:1 093(Kj) 262(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:1,30(g) | <b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Kakaós kalács (01,03,07,06.)</b><br><br>E: 906(Kj) 217(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g)                                                         | <b>Tea</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b><br><b>Margarin</b><br><b>Felvágott sajtos párizsi (06,07.)</b><br><br>E: 990(Kj) 237(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,33(g)                                            |
| <b>Ebéd</b><br><b>Tojásleves (01,09,03.)</b><br><b>Csirkepaprikás (07,09.)</b><br><b>Bulgur (01.)</b><br><br>E:1 979(Kj) 473(KCal)<br>F: 21(g)Kol:156(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g)                 | <b>Paradicsomleves (01,03.)</b><br><b>Rántott hal sütőben sültve (04,01,03.)</b><br><b>Burgonya köret</b><br><b>Tartármártás (03,10,07.)</b><br><br>E:1 719(Kj) 411(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,97(g) | <b>Jókai bableves (07,01,09.)</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b><br><b>Mákos tészta (01,03.)</b><br><br>E:3 353(Kj) 802(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 24(g)Sz: 97(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 12(g)Só:0,99(g)  | <b>Zöldborsóleves (09,01,03.)</b><br><b>Székelykáposzta (07,01,09.)</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b><br><br>E:3 190(Kj) 763(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 38(g)Cuk: 14(g)Só:2,14(g) | <b>Tejfölös zöldbabweleves (07,01,09.)</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b><br><b>Barbecue pulykacomb filé (09.)</b><br><b>Zöldséges rizs (09.)</b><br><br>E:2 870(Kj) 687(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 30(g)Sz: 89(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:1,37(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><b>Csokis csiga (01,06,07,03.)</b><br><b>Alma</b><br><br>E:1 168(Kj) 279(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,35(g)                                                    | <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b><br><b>Sajtkrém (07.)</b><br><b>Retek</b><br><br>E: 650(Kj) 156(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:0,46(g)                                                                  | <b>Pizzás táská (01,03,07,06,12.)</b><br><b>Narancs</b><br><br>E: 549(Kj) 131(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:58,00(g)                                                          | <b>Teljes kiőrlésű zsemle (01.)</b><br><b>Vajkrém snidlinges (07.)</b><br><br>E: 682(Kj) 163(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)                                                 | <b>Natur joghurt</b><br><b>Keksz (01,03,07,08.)</b><br><b>Banán</b><br><br>E: 977(Kj) 234(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,91(g)                                                                                              |