

Étlap (Ovoda 3-6)

2025.07.21 - 2025.07.27.

Hétfő 2025.07.21	Kedd 2025.07.22.	Szerda 2025.07.23.	Csütörtök 2025.07.24.	Péntek 2025.07.25.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E:1 313(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,74(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém magyáros (07.) E: 871(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:1,37(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:1,30(g)	Tej 1,5% (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,69(g)
Ebéd Magyaros burgonyaleves (09,01,03.) Temesvári pulykaragu (07,01,09.) Bulgur (01.) E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 67(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g)	Hagymakrémléves (01,09,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Rakott karfiol beszamel mártással (07,09,01,08.) Kenyer (01,06.) E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 22(g)Kol: 31(g)Sz: 64(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,83(g)	Csirke raguleves (01,03,09.) Káposztás tészta (01,03.) E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:2,17(g)	Virslis kelkáposzta leves (06,09,01.) Ananászos csirkecomb filé (07.) Párolt rizs E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:1,39(g)	Tárkonyos gombaleves (09,01,03,07.) Hentes szelet (09.) Burgonya köret E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz: 42(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g)
Uzsonna Lekváros párna (01,03,06,07.) Alma E: 797(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Meggyes joghurt (07.) E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,53(g)	Burgonyás pogácsa (03,01.) Narancs E: 918(Kj) 220(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Főtt tojás (03.) E: 764(Kj) 183(KCal) F: 9(g)Kol:225(g)Sz: 19(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,29(g)	Tejszelet (01,07,03.) Banán E: 846(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,24(g)