

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.01.26 - 2026.02.01.

Hétfő 2026.01.26	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Tízórai Tej 1,5% 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:1,17(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Kenomájas (06.) E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,13(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,89(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)
Ebéd Tejfölös zöldbableves (07,01,09.) Kenyér (01,06.) Tavaszi rizseshús (09.) Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 98(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,94(g)	Sajtkrémleves (07,01,09,08,03.) Leves gyöngy (01,07,03.) Budapest sertés szelet (01,09.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.) E:2 251(Kj) 539(KCal) F: 21(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:2,18(g)	Sertés raguleves (01,03,09.) Túróstészta (07,01,03.) E:1 887(Kj) 452(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g)	Kolozsvári gombóclevés (09,01,03.) Sólet (01,09.) Kenyér (01,06.) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Paradisomleves (01,03.) Gyros csirkecomb filé Burgonya köret Káposztasaláta E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:0,30(g)
Uzsonna Kakaós csiga (01,03,07,06.) Narancs E: 757(Kj) 181(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,35(g)	Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Tojáskrém (03,10.) Uborka E: 686(Kj) 164(KCal) F: 7(g)Kol:135(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g)	Croassant (01,03,07.) Alma E: 826(Kj) 198(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,19(g)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)