

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.02.02 - 2026.02.08.

Hétfő 2026.02.02	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Tízórai Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Körözött (07.) E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,04(g)	Tej 1,5% Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 213(Kj) 290(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g)	Tej 1,5% Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,32(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 Szemesbab leves (09,01,03.) Eszterházy sertés ragu Tészta köret (01,03.) E:2 895(Kj) 693(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	Tárkonyos zöldses gombaleves (09,01,03.) Paradicsomos káposztafozelék (09,01.) Kenyér (01,06.) E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 62(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,72(g)	Gulyásleves (09,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tejbedara (07,01.) E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 26(g)Kol: 24(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:2,04(g)	Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07.) Rántott hal sütőben sütvé (04,01,03.) Burgonya köret Tartármártás (03,10,07.) E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g)	Virslis kelkáposzta leves (06,09,01.) Mexikói pulykacomb filé (01,09.) Párolt rizs Cékla saláta E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 28(g)Kol: 48(g)Sz: 70(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,06(g)
Uzsonna Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12.) Narancs E: 549(Kj) 131(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,50(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 669(Kj) 160(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,15(g)	Zsemle (01,06.) Vajkrém magyaros (07.) Retek E: 806(Kj) 193(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,81(g)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Zöldpaprika E: 783(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(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)