

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.02.23 - 2026.03.01.

Hétfő 2026.02.23	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
Tízórai Kakaó (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 546(Kj) 370(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:2,01(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Vajkrém magyaros (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)	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.) Cyümölcs lekvár E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,75(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E: 990(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,33(g)
Ebéd Grízgaluska leves (09,01,03.) Mézes-mustáros pulykamell (10.) Párolt rizs E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 27(g)Kol: 27(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:0,78(g)	Eroleves gazdagon (09,01,03.) Stefánia szelet (01,06,03,09.) Burgonya köret Lecsós ragu (09.) Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 24(g)Kol: 37(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:2,77(g)	Magyaros burgonyaleves (09,01,03.) Tökfozelék (07,01,09.) Dinó szelet (01,03.) Kenyér (01,06.) E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,76(g)	HagymakréMLEves (01,09,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Milánói makaróni (09,07,01,03.) E:2 544(Kj) 609(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 60(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:1,21(g)	Zöldségleves galuskával (09,01,03.) Rakott burgonya beszemellel (03,07,06,09,08,01.) Cékla saláta E:2 297(Kj) 550(KCal) F: 19(g)Kol:261(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,98(g)
Uzsonna Briós (01,03,07,06.) Mandarin E: 865(Kj) 207(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,31(g)	Zsemle (01,06.) Sajtkrém (07.) Uborka E: 755(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)	Mini vajas crossant (01,07.) Alma E: 964(Kj) 231(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g)	Kifli (01,07.) Margarin Retek E: 750(Kj) 180(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(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)