

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.03.23 - 2026.03.29.

Hétfő 2026.03.23	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
Tízórai Tej 1,5% Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Gépsonka E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 16(g)Kol: 9(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(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 Felvágott zala (06.) E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,35(g)	Tej 1,5% Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tojáskrém (03,10.) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 14(g)Kol:135(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E:1 005(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g)
Ebéd Tejfölös zöldbableves (07,01,09.) Kenyér (01,06.) Tarhonyáshús (01,03,09.) Cékla saláta E:2 673(Kj) 639(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(g)	Csontleves (09,01,03.) Sólet (01,09.) Kenyér (01,06.) E:2 459(Kj) 588(KCal) F: 27(g)Kol: 31(g)Sz: 78(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)	Gulyásleves (09,01,03.) Kenyér (01,06.) Tejbedara (07,01.) E:2 637(Kj) 631(KCal) F: 24(g)Kol: 24(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 32(g)Só:2,56(g)	Fokhagyma krémleves (01,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Rántott hal sütőben sütve (04,01,03.) Burgonya köret Tartármártás (03,10,07.) E:1 812(Kj) 433(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:2,25(g)	Tejfölös zöldségleves (09,01,03,07.) Kelkáposztás virslis csirke (01,09,06.) Párolt rizs E:2 326(Kj) 556(KCal) F: 25(g)Kol: 34(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)
Uzsonna Mini almás falat (01,03.) Narancs E: 712(Kj) 170(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Natúr kockasajt E: 528(Kj) 126(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)	Croissant (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.) 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)	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)