

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.06.01 - 2026.06.07.

Hétfő 2026.06.01	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Tízórai Tea Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,13(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Tojáskrém (03,10.) E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 6(g)Kol:135(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,89(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 256(Kj) 300(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.) Uborka E: 833(Kj) 199(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:0,28(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)
Ebéd Almaleves (01,07.) Erdélyi csirke tokány (09.) Tészta köret (01,03.) Cékla saláta E:2 180(Kj) 522(KCal) F: 24(g)Kol: 32(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g)	Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07.) Csemege sertéssült,párolt káposzta, fott (09.) E:2 596(Kj) 621(KCal) F: 21(g)Kol: 44(g)Sz: 58(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:0,73(g)	Gulyáslevés (01,03,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tejbedara (07,01.) E:2 594(Kj) 621(KCal) F: 17(g)Kol: 22(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 35(g)Só:1,33(g)	Csontleves (09,01,03.) Tejfölös burgonyafőzelék (01,09,07.) Sertéspörkölt (09,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 23(g)Kol: 33(g)Sz: 73(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:2,04(g)	Sárgaborsó krémleves (01,03.) Rántott sajtszelet sütoében sütvé (01,07,09.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E:3 163(Kj) 757(KCal) F: 40(g)Kol: 7(g)Sz: 90(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:0,54(g)
Uzsonna Tej 1,5% (07.) Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12.) Narancs E: 934(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g)	Kifli (01,07.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 790(Kj) 189(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g)	Zsemle (01,06.) Körözött (07.) Alma E: 887(Kj) 212(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g)	Tej 1,5% (07.) Margarin Kakaós kalács (01,03,07,06.) E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,32(g)	Kifli (01,07.) Meggyes joghurt (07.) Banán E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,14(g)