

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.07.06 - 2026.07.12.

Hétfő 2026.07.06	Kedd 2026.07.07.	Szerda 2026.07.08.	Csütörtök 2026.07.09.	Péntek 2026.07.10.
Tízórai Tea Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E: 985(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,85(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Kenomájás (06.) E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,13(g)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Gyümölcs lekvár E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,75(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)
Ebéd Hagymakrémléves (01,07,09.) Leves gyöngy (01,07,03.) Milánói makaróni (07,01,03,09.) E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 60(g) Zsír: 28(g)Cuk: 3(g)Só:0,99(g)	Paradicsomléves (01,03.) Brassói aprópecsenye (09.) Burgonya köret Csemegesuborka (10.) E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsír: 25(g)Cuk: 14(g)Só:1,16(g)	Lebbencsléves (09,01,03.) Karfiolfozelék (07,09,01.) Baromfi vagdalt sütoében sütvé (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 19(g)Cuk: 3(g)Só:1,25(g)	Magyaros zellerléves (01,03,09.) Rántott sajtszelet sütoében sütvé (01,07,09.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E:2 876(Kj) 688(KCal) F: 34(g)Kol: 7(g)Sz: 76(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g)	Tejfölös zöldbaleves (07,01,09.) Kenyér (01,06.) Csirkepörkölt (09,01.) Burgonya köret Cékla saláta E:2 072(Kj) 496(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 2(g)Só:2,45(g)
Uzsonna Tej 1,5% (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) Alma E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 16(g)Cuk: 19(g)Só:0,20(g)	Kifli (01,07.) Margarin Zöldpaprika E: 755(Kj) 181(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)	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) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g)	Zsemle (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 794(Kj) 190(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,79(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)