

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2026.07.13 - 2026.07.19.

<i>Hétfő</i> 2026.07.13	<i>Kedd</i> 2026.07.14.	<i>Szerda</i> 2026.07.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.16.	<i>Péntek</i> 2026.07.17.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tea Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott zala (06.)</p> <p>E:1 010(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,35(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) Retek</p> <p>E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,88(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Tojáskrém (03,10.)</p> <p>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)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.)</p> <p>E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Alföldi reszelt tészta leves (01,03,09.) Sajtos tejszínes pulyka (07,09.) Bulgur (01.)</p> <p>E:2 139(Kj) 512(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)</p>	<p>Húsleves (01,03,09.) Főtt hús, gyümölcsmártás, főtt burgonya (01,07.)</p> <p>E:3 281(Kj) 785(KCal) F: 30(g)Kol: 83(g)Sz: 70(g) Zsir: 41(g)Cuk: 10(g)Só:0,49(g)</p>	<p>Májgaluska leves (01,09,03.) Lencse fozelék (01,10,07,09.) Sült virsli (06.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 32(g)Kol: 36(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:2,47(g)</p>	<p>Sajtkrémleves (01,03,07,08,09.) Leves gyöngy (01,07,03.) Budapest csirkeragu (01,09.) Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság (10,12.)</p> <p>E:2 406(Kj) 576(KCal) F: 27(g)Kol: 28(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:2,38(g)</p>	<p>Bakonyi betyárleves (07,09,01.) Kenyér (01,06.) Krumplitészta (09,01,03.) Csemegeuborka (10.)</p> <p>E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz:103(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Tej 1,5% (07.) Túrós párna (01,07,03,06.) Alma</p> <p>E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Natúr kockasajt (07.)</p> <p>E: 528(Kj) 126(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Burgonyás pogácsa (03,01.) Narancs</p> <p>E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,10(g)</p>	<p>Kifli (01,07.) Kefir (07.)</p> <p>E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,75(g)</p>	<p>Piskóta szelet (01,03,07.) Banán</p> <p>E: 808(Kj) 193(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,14(g)</p>