

Étlap (Ovoda 3-6)

2026.10.19 - 2026.10.25.

Hétfő 2026.10.19	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai Tea Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 121(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,27(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Főtt virsli (06.) E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,13(g)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Gépsonka E: 938(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,35(g)	
Ebéd Magyaros karalábéleves (01,03,09.) Sajtos tejszínes pulyka (07,09.) Zöldséges rizs (09.) E:2 571(Kj) 615(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)	Grízgaluska leves (09,01,03.) Paradicsomos káposztafőzelék (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 406(Kj) 575(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g)	Tárkonyos csirkeraguleves (07,01,10,09.) Mákos tészta (01,03.) E:2 309(Kj) 552(KCal) F: 23(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g)	Fokhagyma krémleves (01,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Stefánia szelet (09,03,01,06.) Burgonya köret Lecsős ragu (09.) E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 56(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:2,82(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) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:0,20(g)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Uborka E: 776(Kj) 186(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)	Kakaó (07.) Pizzás táska (01,03,07,06,12.) Körte E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:58,20(g)	Kifli (01,07.) Epres 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)	