

Étlap (Ovoda (t,e,u)

2019.03.25 - 2019.03.31.

Hétfő 2019.03.25	Kedd 2019.03.26.	Szerda 2019.03.27.	Csütörtök 2019.03.28.	Péntek 2019.03.29.
<p>Tízórai</p> <p>cigánysonka paradicsom fehér kenyér citromos tea</p> <p>E: 820(Kj) 196(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék</p>	<p>lekvár málna zsemlevekni tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 237(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék</p>	<p>tojásrántotta paprikával zsemle vizes tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 53(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 302(mg) Allergén:Tojás, Tej, Glutén, Szójabab, Diófélék</p>	<p>magyaros vajkrém tv.paprika tökmagos-sárgarépas kenyér kakaó gyümölcs tea</p> <p>E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 250(mg) Allergén:Tej, Glutén, Szójabab, Tojás, Diófélék</p>	<p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér narancs rostos gyüm.lé</p> <p>E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves rizseslecsó virslivel banán</p> <p>E:2 094(Kj) 501(KCal) F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 80(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 146(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Ké dioxid,</p>	<p>trópusi gyümölcsleves zúzapörkölt tarhonya tatziki</p> <p>E:2 096(Kj) 502(KCal) F: 30(g)Kol: 24(g)Sz: 64(g) Zsir: 38(g)Cuk: 25(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Ké dioxid,</p>	<p>magyaros karfiolleves sajt alatt sült csirkecombfilé petrezselymes burgonya körte befőtt</p> <p>E:1 934(Kj) 463(KCal) F: 31(g)Kol: 57(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 133(mg) Allergén:Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,</p>	<p>zöldség leves natúr szelet paradicsomos káposzta főzelék</p> <p>E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 19(g)Kol: 3(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 45(mg) Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,</p>	<p>betyár leves almáslinzer narancs</p> <p>E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 13(g)Kol: 85(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 25(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 95(mg) Allergén:Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Ké dioxid,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>zöldfuszeres tonhalpástétom graham zsemle</p> <p>E: 958(Kj) 229(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg) Allergén:Szójabab, Halak, Tej, Mustár, Glutén,</p>	<p>mozzarella sajt margarin vaj ízu jégcsapretek kornland kenyér</p> <p>E:1 240(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 21(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 194(mg) Allergén:Tej, Glutén, Szezám, Szójabab, T</p>	<p>körözött rozskenyér</p> <p>E: 835(Kj) 200(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 64(mg) Allergén:Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék</p>	<p>lenmagos burgonyás pogácsa alma</p> <p>E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék</p>	<p>kenőmájás uborka korpás zsemle</p> <p>E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg) Allergén:Mustár, Zeller, Szójabab, Tej, Szezám</p>