

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.03.04 - 2019.03.10.

Hétfő 2019.03.04	Kedd 2019.03.05.	Szerda 2019.03.06.	Csütörtök 2019.03.07.	Péntek 2019.03.08.
<p>Tízórai</p> <p>zala felvágott paradicsom kenyér fehér szeletelt 0,75 kg citromos tea</p> <p>E: 964(Kj) 231(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p>mákos búrkifli tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 29(g)Cuk: 23(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 293(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>magyaros vajkrém hónaposretek kornland kenyér kakaó gyümölcs tea</p> <p>E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 247(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám, Szójabab, T</p>	<p>méz margarin vaj ízu fonott kalács tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 912(Kj) 458(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 39(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>főtt tojás margarin joghurtos zsemle vizes körte rostos gyüm.lé</p> <p>E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves tejberizs, szórat ananász befőtt</p> <p>E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 73(g) Zsir: 10(g)Cuk: 40(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 217(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p>tojás leves tavaszi pulykavagdalt tökfőzelék alma</p> <p>E:1 726(Kj) 413(KCal) F: 23(g)Kol:288(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 57(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám, Mu</p>	<p>burgonya leves temesvári sertéstokány árpagyöngy körte</p> <p>E:2 066(Kj) 494(KCal) F: 17(g)Kol: 39(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 72(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Földimogyor</p>	<p>tarhonya leves rántott harcsa burgonyapüré cékla-alma saláta</p> <p>E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 26(g)Kol: 59(g)Sz: 58(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 263(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Kén-dioxid,Tej,Mustár,Szójabab,Diófélék,Szezám</p>	<p>tárkonyos sertés raguleves túrós rétes meggyes rétes</p> <p>E:2 495(Kj) 597(KCal) F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 53(g) Zsir: 32(g)Cuk: 25(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 24(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Szó</p>
<p>Uzsonna</p> <p>füstölt sajtos tonhalpástétom graham zsemle</p> <p>E: 907(Kj) 217(KCal) F: 11(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 55(mg) Allergén:Szójabab,Halak,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p>edami sajt margarin multivitaminos uborka rozskenyér</p> <p>E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 257(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>joghurt natúr sokmagvas nutribella</p> <p>E: 880(Kj) 211(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Földimogyoró</p>	<p>kenőmájas tv.paprika teljes kiőrlésű búzakenyér</p> <p>E: 972(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p>mátrai diákcsemege kaliforniai paprika kenyér graham</p> <p>E: 775(Kj) 185(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>