

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.03.18 - 2019.03.24.

Hétfő 2019.03.18	Kedd 2019.03.19.	Szerda 2019.03.20.	Csütörtök 2019.03.21.	Péntek 2019.03.22.
<p>Tízórai</p> <p>sonkás szelet margarin joghurtos tv.paprika fehér kenyér citromos tea</p> <p>E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>kifli sajtos teavaj vaníliás tej gyümölcs tea</p> <p>E:2 068(Kj) 495(KCal) F: 12(g)Kol: 55(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 21(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 262(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójabab</p>	<p>főtt tojás margarin multivitaminos paradicsom zsemle vizes tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:1 854(Kj) 444(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 259(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>	<p>gabonapehely kakaós tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Földimogyoró,Sze</p>	<p>tejfölös túró zsemle vizes körte rostos gyüm.lé</p> <p>E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 7(g)Kol: 11(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>jókai bableves lecsókolbásszal tejbegríz szórattal eper öntet banán</p> <p>E:2 534(Kj) 606(KCal) F: 16(g)Kol: 44(g)Sz: 94(g) Zsir: 17(g)Cuk: 43(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 385(mg) Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p>gombagulyás rakott brokkoli sertés hússal alma</p> <p>E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 21(g)Kol:174(g)Sz: 38(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 338(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p>minestrone leves sült harcsafilé kapormártás párolt rizs körte</p> <p>E:2 248(Kj) 538(KCal) F: 26(g)Kol: 6(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 281(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p>zeller krémleves pirított zöldségekkel pulyka aprópecsenye hagymás tört burgonya káposzta saláta</p> <p>E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 27(g)Kol: 39(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,</p>	<p>csirke becsináltleves mákos keltkalács narancs</p> <p>E:3 436(Kj) 822(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz:104(g) Zsir: 27(g)Cuk: 26(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 618(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kenőmájás kornland zsemle</p> <p>E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p>sajtkrém snidlinges sárgarépa reszelt rozskenyér</p> <p>E: 748(Kj) 179(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 185(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>joghurt gyümölcsös éloflórás nutribella kókuszos teljes kiörlésű keks</p> <p>E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 23(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 156(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, Fő</p>	<p>edami sajt margarin vaj ízu vajretek teljes kiörlésű búzakenyér</p> <p>E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 254(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>marha párizsi uborka tökmagos-sárgarépás kenyér</p> <p>E: 811(Kj) 194(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,Tojás,Diófélék</p>