

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.04.01 - 2019.04.07.

Hétfő 2019.04.01	Kedd 2019.04.02.	Szerda 2019.04.03.	Csütörtök 2019.04.04.	Péntek 2019.04.05.
<p>Tízórai</p> <p>zöldséges felvágott graham zsemle citromos tea</p> <p>E:1 118(Kj) 268(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p>méz margarin vaj ízu zsemlevekni tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 249(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>csirkemájpástétom (házi) uborka kornland kenyér epres tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 540(Kj) 368(KCal) F: 15(g)Kol:149(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 246(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Tej,Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojá</p>	<p>kuglóf kakaó gyümölcs tea</p> <p>E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>kapros túró sárgarépa reszelt zsemle vizes őszibarack rostos gyüm.lé</p> <p>E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves diós tészta körte</p> <p>E:2 180(Kj) 521(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 61(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Ké dioxid,Diófélék,</p>	<p>spárgakrémleves ananászos csirkecombfilé párolt rizs</p> <p>E:2 087(Kj) 499(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 110(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,</p>	<p>tavaszi leves stefánia vagdalt burgonyafőzelék alma</p> <p>E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 15(g)Kol:101(g)Sz: 41(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 56(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szó</p>	<p>fahéjas meggyleves zöldborsós sertéstokány főtt tészta</p> <p>E:2 040(Kj) 488(KCal) F: 17(g)Kol: 55(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,</p>	<p>tárkonyos harcsaragu leves lekváros derelye banán</p> <p>E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz:105(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 279(mg) Allergén:Tej,Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Szójabab,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>füstölt sajt margarin joghurtos kaliforniai paprika fehér kenyér</p> <p>E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 180(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>főtt tojás margarin multivitaminos paradicsom rozsos zsemle</p> <p>E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 13(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>	<p>natúr joghurt élőflórás szezámagos fonott</p> <p>E: 787(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 176(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Tojás,Szója</p>	<p>vajkrém zöldfűszeres hónaposretek tökmagos-sárgarépás kenyér</p> <p>E: 621(Kj) 149(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék</p>	<p>füstölt csirkemellsonka margarin joghurtos rozskenyér</p> <p>E: 842(Kj) 201(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>