

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2019.04.15 - 2019.04.21.

<b>Hétfő</b> 2019.04.15	<b>Kedd</b> 2019.04.16.	<b>Szerda</b> 2019.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.18.	<b>Péntek</b> 2019.04.19.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>mátrai diákcsemege paradicsom kornland kenyér citromos tea</b></p> <p>E: 912(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,</p>	<p><b>gabonapehely mézes tej gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,</p>	<p><b>fonott kalács kakaó gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 24(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>mozzarella sajt margarin vaj ízu fehér kenyér körte rostos gyüm.lé</b></p> <p>E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 180(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>karalábé leves mézes-mustáros csirkecombfilé párolt rizs körte</b></p> <p>E:1 873(Kj) 448(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,</p>	<p><b>pórékrémleves rakott burgonya kolbásszal,tojással vegyes savanyúság narancs</b></p> <p>E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 23(g)Kol:312(g)Sz: 55(g) Zsir: 39(g)Cuk: 3(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 277(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p><b>fahéjjas szilva leves hentes tokány főtt tészta</b></p> <p>E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 16(g)Kol: 51(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,</p>	<p><b>jakabgulyás - marhahússal almás rácsos</b></p> <p>E:1 948(Kj) 466(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 26(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Kén- dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezámag,</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>joghurt natúr kornspitz</b></p> <p>E: 890(Kj) 213(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 179(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék</p>	<p><b>vajkrém-zöldfűszeres uborka kenyér graham</b></p> <p>E: 601(Kj) 144(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>kenőmájas tv.paprika zsemle tönkölyös hajdinás</b></p> <p>E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p><b>zala felvágott vajretek roszos zsemle</b></p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>