

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2019.05.06 - 2019.05.12.

<b>Hétfő</b> 2019.05.06	<b>Kedd</b> 2019.05.07.	<b>Szerda</b> 2019.05.08.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.09.	<b>Péntek</b> 2019.05.10.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>virslis roppanós ketchup rozskenyér citromos tea</b></p> <p>E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 32(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p><b>sajtkrém snidlinges jégcsapretek fehér kenyér tejeskávé gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 393(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>gabonapehely kakaós tej gyümölcs tea</b></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><b>áfonyás kornspitz vanília tej gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 956(Kj) 468(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 28(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p><b>tojásrántotta paprikával vizes zsemle őszibarack rostos gyüm.lé</b></p> <p>E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>lencsegulyás sertéshússal grízes tészta baracklekvár banán</b></p> <p>E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 22(g)Kol: 38(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 157(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p><b>nyírségi gombóc leves rakott káposzta-sertéshússal túró rudi</b></p> <p>E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 22(g)Kol:186(g)Sz: 51(g) Zsir: 32(g)Cuk: 14(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 204(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Kén dioxid,Tojás,Mustár,Földimogyoró,</p>	<p><b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel sajt alatt sült kukkínis csirkecombfilé kukoricás rizs narancs</b></p> <p>E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 33(g)Kol: 57(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 147(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,</p>	<p><b>vegyes gyümölcs leves köményes sertéssült hagymás tört burgonya joghurtos jégsaláta</b></p> <p>E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 75(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>jakabgulyás - marhahússal túrós gombóc édes tejföllel alma</b></p> <p>E:2 742(Kj) 656(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 86(g) Zsir: 25(g)Cuk: 21(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 139(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Kén dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezám, mag,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>joghurt gyümölcsös élőflórás nutribella belga csokis teljes kiőrlésű</b></p> <p>E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 23(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 156(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Földimogyoró</p>	<p><b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa alma</b></p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p><b>csirkemájpástétom (házi) tv.paprika kornland kenyér</b></p> <p>E: 824(Kj) 197(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,Zeller,Kén dioxid,Glutén,Szezám, mag,Szójabab,Tojás,Di</p>	<p><b>vajkrém natúr uborka kenyér graham</b></p> <p>E: 601(Kj) 144(KCal) F: 4(g)Kol: 17(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>csemege túrista paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér</b></p> <p>E: 815(Kj) 195(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>