

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2019.05.13 - 2019.05.19.

<b>Hétfő</b> 2019.05.13	<b>Kedd</b> 2019.05.14.	<b>Szerda</b> 2019.05.15.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.16.	<b>Péntek</b> 2019.05.17.
<b>Tízórai</b> <b>zöldséges felvágott margarin-multivitaminos rozskenyér citromos tea</b>  E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék	<b>mazsolás kalács vaníliás tej gyümölcs tea</b>  E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 249(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék	<b>gouda sajt margarin-joghurtos uborka graham zsemle tej gyümölcs tea</b>  E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 499(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék	<b>tojáskrém jégsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér tejeskávé gyümölcs tea</b>  E:1 486(Kj) 356(KCal) F: 14(g)Kol:153(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 253(mg) Allergén:Mustár,Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,	<b>körözött vizes zsemle rostos körtelék</b>  E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék
<b>Ebéd</b> <b>burgonya leves bolognai spagetti narancs</b>  E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 24(g)Kol: 81(g)Sz: 69(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 212(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	<b>zöldség leves főtt sertéshús meggy mártás sós burgonya 1/2 adag</b>  E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 17(g)Kol: 6(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>paraszttészta leves pulykavagdalt zöldborsó főzelék alma</b>  E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 23(g)Kol: 40(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Kén- dioxid,Tej,Mustár,Szójabab,Diófélék,Szezám	<b>karalábé leves rántott csirkemellfilé bulgur uborka saláta</b>  E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Szó	<b>tárkonyos harcsaraguleves mákos keltkalács körte</b>  E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 32(g)Kol: 44(g)Sz:106(g) Zsir: 30(g)Cuk: 25(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 721(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b> <b>natur joghurt mini méz szezámagos fonott</b>  E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tojás,Szója	<b>csirkemájpástétom (házi) tv.paprika kornland zsemle</b>  E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Tej,Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab	<b>vajkrém-magyaros fehér kenyér</b>  E: 611(Kj) 146(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék	<b>lenmagos-burgonyás pogácsa alma</b>  E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék	<b>füstölt csirkemellsonka margarin-vajízú paradicsom tökmagos-sárgarépás kenyér</b>  E: 967(Kj) 231(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék