

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2019.05.20 - 2019.05.26.

<b>Hétfő</b> 2019.05.20	<b>Kedd</b> 2019.05.21.	<b>Szerda</b> 2019.05.22.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.23.	<b>Péntek</b> 2019.05.24.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>tojásrántotta paprikával fehér kenyér citromos tea</b></p> <p>E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 19(g)Kol:507(g)Sz: 33(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>málnalekvár fonott kalács tej gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 432(Kj) 343(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 26(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 254(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>sajtkrém-natúr sárgarépa reszelt korpás zsemle tejeskávé gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 399(mg) Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,Tojás,Szója</p>	<p><b>túrós virág kakaó gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 259(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>cigánysonka paradicsom kornland kenyér rostos narancslé</b></p> <p>E: 961(Kj) 230(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg) Allergén:Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal tejberizs szórat kakaó-fahéj banán</b></p> <p>E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 17(g)Kol: 44(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 381(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p><b>magyaros karfiollevés csikóstokány főtt tészta alma</b></p> <p>E:2 076(Kj) 497(KCal) F: 19(g)Kol: 66(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 41(mg) Allergén:Zeller,Tej,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Mustár,</p>	<p><b>tarhonya leves natúr sertésszelét zöldbab főzelék narancs</b></p> <p>E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 22(g)Kol: 8(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 80(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Kén- dioxid,Tej,Mustár,</p>	<p><b>grízgaluska leves zöldséges csirkemájragu csirkehússal burgonyapüré alma</b></p> <p>E:1 810(Kj) 433(KCal) F: 22(g)Kol:244(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 57(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p><b>sertés raguleves sárgarépás pite körte</b></p> <p>E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 16(g)Kol:220(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 41(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Dió</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>vajkrém-zöldfűszeres tönkölyös-hajdinás zsemle</b></p> <p>E: 928(Kj) 222(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Tojás,Szója</p>	<p><b>füstölt sajt margarin-vajjű uborka teljeskiőrlésű búzakenyér</b></p> <p>E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>krémtúró milli nutribella belgacso kis- teljeskiőrlésű ke</b></p> <p>E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,Földi</p>	<p><b>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos vajretek graham kenyér</b></p> <p>E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>kapros túró vizes zsemle</b></p> <p>E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>