

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u )

2019.05.27 - 2019.06.02.

<b>Hétfő</b> 2019.05.27	<b>Kedd</b> 2019.05.28.	<b>Szerda</b> 2019.05.29.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.30.	<b>Péntek</b> 2019.05.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>mátrai diákcsemege margarin-vajjű tv.paprika rozsos-magvas zsemle citromos tea</b></p> <p>E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tojás,Szója</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>vajkrém natúr kápia paprika fehér kenyér epres tej gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 232(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>pizzás csiga 65g tejeskávé gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>mozzarella sajt margarin-multivitaminos graham zsemle rostos trópusilé</b></p> <p>E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 208(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>tojásleves tavaszi pulykarizottó majonéz káposztasaláta alma</b></p> <p>E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 28(g)Kol:233(g)Sz: 51(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 182(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p><b>fahéjas szilvaleves óvári csirkemellfilé párolt zöldségek túró rudi</b></p> <p>E:2 157(Kj) 516(KCal) F: 36(g)Kol: 59(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 36(g)Só:5,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 301(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szó</p>	<p><b>tavaszi leves rakott burgonya-sertéshússal csemege uborka</b></p> <p>E:2 208(Kj) 528(KCal) F: 23(g)Kol:190(g)Sz: 43(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 99(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p><b>brokkoli krémleves harcsapaprikás túrós csusza körte</b></p> <p>E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 333(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p><b>krémsajtos póréleves- darálthússal meggyes linzer banán</b></p> <p>E:3 505(Kj) 838(KCal) F: 18(g)Kol: 66(g)Sz:119(g) Zsir: 29(g)Cuk: 44(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 295(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,Szó</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>gyümölcs joghurt tejeskifli</b></p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>tojáskrém hónaposretek kornland zsemle</b></p> <p>E: 966(Kj) 231(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Mustár,Tej,Tojás,Glutén,Szezám</p>	<p><b>teljeskiőrlesű tepertős pogácsa narancs</b></p> <p>E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p><b>kenőmájás uborka kornspitz</b></p> <p>E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p><b>zala felvágott paradicsom fehér kenyér</b></p> <p>E: 835(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>