

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2019.06.03 - 2019.06.09.

<b>Hétfő</b> 2019.06.03	<b>Kedd</b> 2019.06.04.	<b>Szerda</b> 2019.06.05.	<b>Csütörtök</b> 2019.06.06.	<b>Péntek</b> 2019.06.07.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>baromfi párizsi paradicsom rozskenyér citromos tea</b></p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p><b>méz margarin-multivitaminos mazsolás kalács tej gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 273(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>edami sajt margarin-vajízú graham zsemle kakaó gyümölcs tea</b></p> <p>E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 24(g)Cuk: 20(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 511(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p><b>kapros túró hónaposretek korpás zsemle tejeskávé gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 503(Kj) 359(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 21(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,Tojás,Szója</p>	<p><b>zöldséges omlett vizes zsemle rostos őszibaracklé</b></p> <p>E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 17(g)Kol:262(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 111(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>májgaluska leves vaníliakrémes derelye édes tejföl alma</b></p> <p>E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 17(g)Kol:178(g)Sz: 94(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 82(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék</p>	<p><b>zöldborsó leves húsgombóc paradicsommártásban sós burgonya 1/2 adag banán</b></p> <p>E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 162(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p><b>tarhonya leves mediterrán sültcsirke finomfőzelék narancs</b></p> <p>E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 28(g)Kol: 42(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:6,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 111(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Kén-dioxid,Tej,Mustár,</p>	<p><b>karfiollevés pulyka aprópecsenye burgonyapüré uborka saláta</b></p> <p>E:1 984(Kj) 475(KCal) F: 26(g)Kol: 39(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal tejbegríz őszibarack befőtt</b></p> <p>E:1 752(Kj) 419(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 52(g) Zsir: 17(g)Cuk: 27(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 273(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Ké-dioxid,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>7 magvas spitz teavaj</b></p> <p>E:1 261(Kj) 302(KCal) F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 4(mg) Allergén:Szezám,Glutén,Tojás,Szójabab,</p>	<p><b>sajtkrém-snidlinges uborka kornland kenyér</b></p> <p>E: 690(Kj) 165(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 182(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Glutén,Szójabab,T</p>	<p><b>csirkemájpástétom kápia paprika fehér kenyér</b></p> <p>E: 838(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Kol:129(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sz</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>pulykamell sonka margarin-joghurtos tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér</b></p> <p>E: 893(Kj) 214(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>