

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.06.10 - 2019.06.16.

Hétfő 2019.06.10	Kedd 2019.06.11.	Szerda 2019.06.12.	Csütörtök 2019.06.13.	Péntek 2019.06.14.
<p>Tízórai</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos uborka kornland kenyér citromos tea</p> <p>E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,T</p>	<p>sajtkrém-natúr vajretek graham zsemle tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 433(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>lenmagos-burgonyás pogácsa kakaó gyümölcs tea</p> <p>E:1 741(Kj) 416(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 25(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>főtt tojás paradicsom vizes zsemle rostos körtelék</p> <p>E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 13(g)Kol:250(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>zöldség leves sertéscsikok budapest módra barna rizs alma</p> <p>E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 19(g)Kol:119(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p>marha gulyásleves joghurtos meggyespite banán</p> <p>E:3 647(Kj) 872(KCal) F: 20(g)Kol:148(g)Sz:134(g) Zsir: 24(g)Cuk: 56(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 186(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szójabab,Di</p>	<p>trópusi gyümölcsleves mozarellás-paradicsomos csirkecomb petrezselymes burgonya joghurtos jégsláta</p> <p>E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 31(g)Kol: 54(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 26(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 162(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,</p>	<p>magyaros burgonyaleves spenótos-fokhagymás harcsaragu főtt tészta alma</p> <p>E:1 812(Kj) 433(KCal) F: 21(g)Kol: 22(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,Földimogyoró,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>körözött vizes zsemle</p> <p>E: 924(Kj) 221(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>marha párizsi margarin-multivitaminos fehér kenyér</p> <p>E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres tv.paprika tökmagos-sárgarépás kenyér</p> <p>E: 632(Kj) 151(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék</p>	<p>krémtúró milli nutribella kókuszos- teljeskiörlésű keksz</p> <p>E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,Szezá</p>