

# Étlap ( Ovoda ( t,e,u ) )

2019.06.17 - 2019.06.23.

<b>Hétfő</b> 2019.06.17	<b>Kedd</b> 2019.06.18.	<b>Szerda</b> 2019.06.19.	<b>Csütörtök</b> 2019.06.20.	<b>Péntek</b> 2019.06.21.
<b>Tízórai</b>  <b>pulykamell sonka margarin-multivitaminos paradicsom kornland kenyér citromos limonádé</b>  E: 991(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezám,Tej,Szójabab,T	<b>mazsolás kalács kakaó citromos limonádé</b>  E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 264(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék	<b>gouda sajt margarin-vajízú graham kenyér tej citromos limonádé</b>  E:1 845(Kj) 441(KCal) F: 17(g)Kol: 52(g)Sz: 37(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 491(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék	<b>svájci kifli vaníliás tej citromos limonádé</b>  E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 36(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék	<b>virslis roppanós ketchup fehér kenyér rostos narancslé</b>  E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék
<b>Ebéd</b>  <b>paradicsom leves köményes sertéssült lencse főzelék túró rudi</b>  E:2 141(Kj) 512(KCal) F: 30(g)Kol: 15(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 19(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 137(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szó	<b>vajgaluska leves rakott karfiol-sertéshússal banán</b>  E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 21(g)Kol:198(g)Sz: 57(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Ké dioxid,	<b>tojásleves pásztortarhonya-sertéshússal majonézes káposztasaláta narancs</b>  E:2 306(Kj) 552(KCal) F: 21(g)Kol:234(g)Sz: 50(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 89(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,	<b>paraszttészta leves rántott csirkemellfilé párolt zöldségek 1/2 bulgur alma</b>  E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 36(g)Kol: 84(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szójabab,Di	<b>sertésbecsinált leves meggyesnúdli mákbundában</b>  E:2 376(Kj) 569(KCal) F: 17(g)Kol: 22(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 200(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Föl
<b>Uzsonna</b>  <b>natúr 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,Tej,Tojás,Szója	<b>vajkrém-magyaros jégcsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér</b>  E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék	<b>tojáskrém kápia paprika vizes zsemle</b>  E: 862(Kj) 206(KCal) F: 9(g)Kol:133(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,Glutén,Szójabab,	<b>tejfölös túró uborka tökmagos-sárgarépás kenyér</b>  E: 700(Kj) 167(KCal) F: 7(g)Kol: 11(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék	<b>kenőmájás tv.paprika rozsos zsemle</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,