

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.06.24 - 2019.06.30.

Hétfő 2019.06.24	Kedd 2019.06.25.	Szerda 2019.06.26.	Csütörtök 2019.06.27.	Péntek 2019.06.28.
<p>Tízórai</p> <p>zöldséges felvágott margarin-vajjű rozskenyér citromos limonádé</p> <p>E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>kuglóf kakaó citromos limonádé</p> <p>E:1 454(Kj) 348(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 28(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos paradicsom graham kenyér citromos limonádé</p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>gabonapehely mézes tej citromos limonádé</p> <p>E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 32(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,</p>	<p>tojásrántotta paprikával vizes zsemle tejeskávé</p> <p>E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 26(g)Kol:527(g)Sz: 49(g) Zsir: 31(g)Cuk: 17(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 314(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>csirkeraguleves káposztás tészta banán</p> <p>E:2 054(Kj) 491(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 88(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 171(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,</p>	<p>karalábé leves csirkecomb jóasszony módra burgonyapüré tatziki</p> <p>E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 90(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,</p>	<p>lebbencs leves fasírt tökfőzelék alma</p> <p>E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 15(g)Kol: 64(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezámag,</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel francialecso natúr sertészelet párolt rizs narancs</p> <p>E:2 210(Kj) 529(KCal) F: 24(g)Kol: 2(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 74(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p>jakabgulyás - marhahússal omlós kocka-túrós alma</p> <p>E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>körözött sárgarépa reszelt szezámagos zsemle</p> <p>E: 923(Kj) 221(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szezámag,Szója</p>	<p>trappista sajt margarin-multivitaminos jégcsapretek kornland kenyér</p> <p>E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 194(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Szójabab,T</p>	<p>gyümölcs joghurt tejeskifli</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>vajkrém natúr tv.paprika korpás zsemle</p> <p>E: 729(Kj) 174(KCal) F: 5(g)Kol: 17(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg) Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,Tojás,Szója</p>	<p>kenőmájás uborka teljeskiőrlésű búzakenyér</p> <p>E: 965(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>