

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.09.02 - 2019.09.08.

Hétfő 2019.09.02	Kedd 2019.09.03.	Szerda 2019.09.04.	Csütörtök 2019.09.05.	Péntek 2019.09.06.
<p>Tízórai</p> <p>marha párizsi margarin-multivitaminos kápia paprika graham kenyér citromos tea</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>méz margarin-joghurtos fonott kalács tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 39(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>sajtkrém-natúr szezámagos zsemle tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:1 433(Kj) 343(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 432(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szezámag,Szója</p>	<p>túrós virág vanília tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 727(Kj) 413(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>sonkás szelet margarin-vajízú paradicsom rozskenyér rostos narancslé</p> <p>E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>karalábé leves olaszos sültcsirkecomb párolt zöldségek sajtmártás szilva</p> <p>E:1 962(Kj) 469(KCal) F: 33(g)Kol: 51(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Dió</p>	<p>lebbencs leves fasírt lencse főzelék őszibarack</p> <p>E:2 022(Kj) 484(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezámag,</p>	<p>fahéjas szilvaleves rántott sertésszelet zöldséges bulgúr túró rudi</p> <p>E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 26(g)Kol: 58(g)Sz: 70(g) Zsir: 23(g)Cuk: 29(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 117(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>tojásleves pulyka aprópecsenye főtt tészta tztziki</p> <p>E:2 238(Kj) 535(KCal) F: 34(g)Kol:246(g)Sz: 45(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p>marha gulyásleves tejberizs ananász befőtt</p> <p>E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 29(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 227(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>
<p>Uzsonna</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>majonézes-tojásos tonhalkrém uborka kornspitz</p> <p>E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg) Allergén:Szójabab,Halak,Tojás,Mustár,Glut</p>	<p>vajkrém-magyaros tv.paprika kornland kenyér</p> <p>E: 614(Kj) 147(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Szójabab,T</p>	<p>tejfölös túró sárgarépa reszelt tökmagos-sárgarépás kenyér</p> <p>E: 726(Kj) 174(KCal) F: 7(g)Kol: 11(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék</p>	<p>kenőmájás vizes zsemle</p> <p>E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>