

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.09.09 - 2019.09.15.

Hétfő 2019.09.09	Kedd 2019.09.10.	Szerda 2019.09.11.	Csütörtök 2019.09.12.	Péntek 2019.09.13.
<p>Tízórai</p> <p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér citromos tea</p> <p>E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék</p>	<p>málnalekvár csíkos kalács tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 29(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék</p>	<p>tojásrántotta paprikával rozskenyér tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:2 358(Kj) 564(KCal) F: 25(g)Kol:527(g)Sz: 47(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 317(mg) Allergén:Tojás, Tej, Glutén, Szójabab, Diófélék</p>	<p>teljeskiőrlésű sajtos rúd kakaó gyümölcs tea</p> <p>E:1 840(Kj) 440(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 243(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék</p>	<p>körözött vizes zsemle rostos körtelék</p> <p>E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg) Allergén:Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>csirkegulyásleves sajtos-tejfölös spagetti szőlő</p> <p>E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 25(g)Kol: 85(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 315(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,</p>	<p>tarhonya leves rakott kelkáposzta-sertéshússal körte</p> <p>E:2 062(Kj) 493(KCal) F: 21(g)Kol:176(g)Sz: 43(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 160(mg) Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Kén-dioxid, Tej, Mustár,</p>	<p>karfiollevés temesvári sertéstokány burgonyapüré szilva</p> <p>E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 79(mg) Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,</p>	<p>tavaszi leves óvári csirkemellfilé rizi-bizi őszibarack</p> <p>E:1 992(Kj) 477(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:6,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 181(mg) Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,</p>	<p>frankfurtileves joghurtos szilvápíte</p> <p>E:3 259(Kj) 780(KCal) F: 14(g)Kol:115(g)Sz:111(g) Zsir: 28(g)Cuk: 67(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg) Allergén:Zeller, Kén-dioxid, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>vajkrém-zöldfűszeres tv.paprika kornland zsemle</p> <p>E: 849(Kj) 203(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg) Allergén:Tej, Glutén, Szezám, Tojás, Szója</p>	<p>füstölt sajt margarin-multivitaminos uborka teljeskiőrlésű búzakenyér</p> <p>E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék</p>	<p>natúr joghurt mini méz lenmagos-burgonyás pogácsa</p> <p>E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 160(mg) Allergén:Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék</p>	<p>kenőmájás jégcsapretek fehér kenyér</p> <p>E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg) Allergén:Mustár, Zeller, Szójabab, Tej, Glutén,</p>	<p>csemege túrista paradicsom graham kenyér</p> <p>E: 776(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék</p>