

Étlap (Ovoda (t,e,u))

2019.09.16 - 2019.09.22.

Hétfő 2019.09.16	Kedd 2019.09.17.	Szerda 2019.09.18.	Csütörtök 2019.09.19.	Péntek 2019.09.20.
<p>Tízórai</p> <p>füstölt csirkemellsonka margarin-multivitaminos kápia paprika rozsos zsemle citromos tea</p> <p>E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>mazsolás kalács epres tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>főtt tojás margarin-joghurtos paradicsom vizes zsemle tej gyümölcs tea</p> <p>E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 271(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék</p>	<p>szilvás-tepertős papucs tejeskávé gyümölcs tea</p> <p>E:2 096(Kj) 502(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék</p>	<p>gouda sajt margarin-vajízú uborka teljeskiőrlésű búzakenyér rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 584(Kj) 379(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 258(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>
<p>Ebéd</p> <p>brokkoli krémleves bakonyi pulykatokány főtt tészta alma</p> <p>E:1 814(Kj) 434(KCal) F: 22(g)Kol: 42(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p>paradicsom leves paprikásburgonya-virslivel uborka saláta körte</p> <p>E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,Ké dioxid,</p>	<p>őszibarack krémleves sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé petrezselymes burgonya</p> <p>E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 31(g)Kol: 56(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 28(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 118(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel fokhagymás sertésült paradicsomoskáposzta főzelék szilva</p> <p>E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal darázzfészek alma</p> <p>E:3 853(Kj) 922(KCal) F: 22(g)Kol: 64(g)Sz:114(g) Zsir: 38(g)Cuk: 43(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 144(mg) Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Dió</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúró milli nutribella fahéjjas- teljeskiőrlésű keksz</p> <p>E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 29(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,Szezám</p>	<p>vajkrém natúr vajretek graham kenyér</p> <p>E: 601(Kj) 144(KCal) F: 4(g)Kol: 17(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék</p>	<p>kapros túró kornspitz</p> <p>E: 929(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Tojás,Diófélék</p>	<p>kenőmájás tv.paprika kornland kenyér</p> <p>E: 939(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg) Allergén:Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p>zöldséges felvágott szezámgyöngy zsemle</p> <p>E: 870(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szezámgyöngy,Szójabab,</p>