

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.12.31 - 2019.01.06

<i>Hétfő</i> 2018.12.31	<i>Kedd</i> 2019.01.01	<i>Szerda</i> 2019.01.02	<i>Csütörtök</i> 2019.01.03	<i>Péntek</i> 2019.01.04
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Csipkebogyó tea (Móra) Magvas sajtkrémes t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 206(Kj) 288(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tejeskávé (Móra) Briós (Móra) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Rizsleves (Móra) Csöbenschült s.karaj (Móra) Burgonyapüré (Móra) Mandarin (Móra) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 27(g)Kol: 94(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:4,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 167(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Bakonyi betyárleves (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 483(Kj) 594(KCal) F: 17(g)Kol: 46(g)Sz: 31(g) Zsir: 60(g)Cuk: 12(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 324(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába
Uzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Joghurt (gyümölcsös) Móra Kifli (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,