

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 sajtkrém t.ő. kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tejeskávé (Móra) Briós (Móra) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(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:	Csontleves (Móra) Lencsefőzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 935(Kj) 702(KCal) F: 42(g)Kol: 61(g)Sz: 83(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 72(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Rizsleves (Móra) Csöbenschült s.karaj (Móra) Burgonyapüré(Móra) Mandarin (Móra) E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 33(g)Kol:116(g)Sz: 67(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 188(mg) Allergén:Tojás,Tej,Zeller,Glutén,Szójába	Bakonyi betyárleves (Móra) Mákos metélt (Móra) E:2 925(Kj) 700(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 36(g) Zsir: 72(g)Cuk: 13(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 383(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:1 111(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,