

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.01 - 2018.01.07

<i>Hétfő</i> 2018.01.01	<i>Kedd</i> 2018.01.02	<i>Szerda</i> 2018.01.03	<i>Csütörtök</i> 2018.01.04	<i>Péntek</i> 2018.01.05
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:	Kakaó (Móra). Kifli, vaj(Móra). E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Csipkebogyó tea (Móra). Sonkás szendvics (Móra). Jégcsapretek (Móra). E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tejeskávé (Móra). Kakaós kalács (Móra). E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(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:	Burgonyaleves,magyaros (Móra). Paradicsomos káposzta főzelék (Móra). Sertésfasírt (Móra). E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 22(g)Kol: 92(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 19(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Zöldséges árpagyögye leves(Móra). Sütőtökös csirke (Móra). Tészta köret (Móra). Alma (Móra). E:3 016(Kj) 722(KCal) F: 37(g)Kol: 61(g)Sz: 87(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,	Sertésráguleves tejfölös (Móra). Mákos metélt(Móra). Mandarin (Móra). E:3 189(Kj) 763(KCal) F: 20(g)Kol: 50(g)Sz: 52(g) Zsir: 71(g)Cuk: 13(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,	Karalábéleves (Móra). Búbos pulykamell (Móra). Burgonyapüré(Móra). Vegyesvágott (Móra). E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 38(g)Kol:182(g)Sz: 70(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,
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:	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M. Uborka (Móra). E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Joghurt (gyümölcsös) Móra. Barna magvas zsemle (Móra). E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Vajkrémes (magyaros) tórlésű kenyér (Mór. Sárgarépa (Móra). Rostos gyümölcslé (Móra). E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,