

2018.09.03. - 2018.09.07

| <i>Hétfő</i><br>2018.09.03. | <i>Kedd</i><br>2018.09.04 | <i>Szerda</i><br>2018.09.05 | <i>Csütörtök</i><br>2018.09.06 | <i>Péntek</i><br>2018.09.07 |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|

## 3 Ebéd

|                                                                                               |                                                                                         |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tárkonyos burgonya leves (Móra)<br>174 Kcal<br>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,)<br>727 Kj | Brokkolikrém leves (Móra)<br>204 Kcal<br>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,)<br>854 Kj | Gombaleves (Móra)<br>167 Kcal<br>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,)<br>700 Kj              | Csontleves (Móra)<br>109 Kcal<br>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)<br>455 Kj        | Babgulyás (Móra)<br>374 Kcal<br>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój)<br>1564 Kj |
| Milánói spagetti (Móra)<br>605 Kcal<br>A:=(Glutén,Tojás,)<br>2530 Kj                          | Tarhonyáshús (Móra)<br>522 Kcal<br>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)<br>2182 Kj      | Sokmagos rántott halfilé (Móra)<br>371 Kcal<br>A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezám,Tej,<br>1551 Kj | Burgonya főzelék (Móra)<br>319 Kcal<br>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,)<br>1334 Kj | Tejberizs (Móra)<br>446 Kcal<br>A:=(Tej,)<br>1863 Kj                                |
|                                                                                               | Uborka saláta (Móra)<br>47 Kcal<br>A:=(<br>195 Kj                                       | Rizi-bizi (Móra)<br>350 Kcal<br>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)<br>1465 Kj              | Pulykafasírt (Móra)<br>218 Kcal<br>A:=(Glutén,Tojás,)<br>910 Kj                        |                                                                                     |
|                                                                                               |                                                                                         | Vegyesvágott (Móra)<br>35 Kcal<br>A:=(Mustár,)<br>148 Kj                                     | Őszibarack (Móra)<br>41 Kcal<br>A:=(<br>172 Kj                                         |                                                                                     |

|               |            |            |            |            |            |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Energia       | 3257,3 Kj  | 3231,5 Kj  | 3863,4 Kj  | 2870,3 Kj  | 3427,1 Kj  |
| Energia       | 779,3 Kcal | 773,1 Kcal | 924,3 Kcal | 686,7 Kcal | 819,9 Kcal |
| Zsír          | 18,618 g   | 26,727 g   | 27,564 g   | 37,199 g   | 17,728 g   |
| Fehérje       | 31,959 g   | 37,554 g   | 45,292 g   | 30,843 g   | 42,037 g   |
| Szénhidrát    | 115,686 g  | 88,618 g   | 118,189 g  | 75,366 g   | 117,381 g  |
| Só            | 3,044 g    | 4,356 g    | 3,604 g    | 3,184 g    | 1,544 g    |
| Cukor         | 10,318 g   | 11,082 g   | 3,742 g    | 0,689 g    | 17,318 g   |
| Koleszterin   | 75,316 g   | 91,824 g   | 79,950 g   | 130,906 g  | 93,405 g   |
| Telített zsír | 2,509 g    | 6,568 g    | 2,727 g    | 2,659 g    | 4,157 g    |
| Transz-zsír   | 0,000 g    | 0,000 g    | 0,000 g    | 0,000 g    | 0,000 g    |