

2018.09.17. - 2018.09.21

<i>Hétfő</i> 2018.09.17.	<i>Kedd</i> 2018.09.18	<i>Szerda</i> 2018.09.19	<i>Csütörtök</i> 2018.09.20	<i>Péntek</i> 2018.09.21
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Burgonyaleves, tejfölös (Móra) 225 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 942 Kj	Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 397 Kj	Csirkemájgombóclevés (Móra) 297 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 1241 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,) 1078 Kj
Chilis bab sertéshússal (Móra) 269 Kcal A:=(1126 Kj	Tejszínes gombás sertésragu (Móra) 263 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1098 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 348 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1454 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 138 Kcal A:=(576 Kj	Ízes-grízes tészta(Móra) 647 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2703 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1707 Kj	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén,Halak,Tojás,Tej,) 1298 Kj	Kukoricás bulgur (Móra) 418 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1749 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	

Energia	3649,9 Kj	3585,6 Kj	3149,6 Kj	3714,4 Kj	3781,0 Kj
Energia	873,2 Kcal	857,8 Kcal	753,5 Kcal	888,6 Kcal	904,5 Kcal
Zsír	33,564 g	36,389 g	36,233 g	35,037 g	76,608 g
Fehérje	29,274 g	38,021 g	25,085 g	43,582 g	27,901 g
Szénhidrát	106,749 g	88,749 g	77,550 g	93,444 g	83,106 g
Só	4,574 g	4,678 g	3,748 g	3,623 g	3,059 g
Cukor	0,530 g	1,653 g	1,522 g	0,583 g	15,318 g
Koleszterin	43,520 q	92,650 q	1,125 q	91,800 q	68,425 q
Telített zsír	4,819 g	6,082 g	3,427 g	5,063 g	2,052 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g