

2018.10.08. - 2018.10.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>	<i>Vasárnap</i>
2018.10.08.	2018.10.09	2018.10.10	2018.10.11	2018.10.12	2018.10.13	2018.10.14

3 Ebéd

Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal 630 KJ A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal 397 KJ A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal 853 KJ A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves (Móra) 109 Kcal 455 KJ A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal 963 KJ A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Zöldbableves 192 Kcal 803 KJ A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zelle	
---	--	--	---	--	--	--

Székelykáposzta (Móra) 366 Kcal 1531 KJ A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Bakonyi sertésragu (Móra) 312 Kcal 1306 KJ A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal 1525 KJ A:=(Tojás, Glutén, Tej,)	Zöldborsó főzelék (Móra) 382 Kcal 1596 KJ A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller,	Mákos metélt(Móra) 606 Kcal 2532 KJ A:=(Glutén, Tojás,)	Hentestokány (Móra) 215 Kcal 900 KJ A:=(Szójabab, Glutén,)	
---	--	---	---	--	--	--

Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal 571 KJ A:=(Glutén,)	Tészta köret (Móra) 408 Kcal 1707 KJ A:=(Glutén, Tojás,)	Petrezselymes burgonya 202 Kcal 843 KJ A:=()	Fűszeres tojáslepeny 362 Kcal 1513 KJ A:=(Tojás, Glutén, Tej,)		Bulgur (Móra) 373 Kcal 1560 KJ A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
---	--	---	--	--	--	--

	Alma (Móra) 31 Kcal 130 KJ A:=()	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal 320 KJ A:=()	Körte (Móra) 52 Kcal 218 KJ A:=()			
--	---	---	--	--	--	--

Energia	2731,9 KJ	3539,8 KJ	3539,8 KJ	3781,8 KJ	3494,9 KJ	3262,6 KJ	0,0 KJ
Energia	653,6 Kcal	846,8 Kcal	846,8 Kcal	904,7 Kcal	836,1 Kcal	780,5 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	24,547 g	37,716 g	25,308 g	36,145 g	86,943 g	34,788 g	0,000 g
Fehérje	25,951 g	35,011 g	48,625 g	43,829 g	26,753 g	31,863 g	0,000 g
Szénhidrát	77,224 g	85,600 g	102,506 g	117,481 g	44,303 g	79,984 g	0,000 g
Só	4,009 g	3,581 g	4,315 g	3,589 g	3,068 g	4,534 g	0,000 g
Cukor	0,424 g	0,583 g	12,830 g	8,636 g	14,318 g	0,530 g	0,000 g
Koleszterin	50,400 g	84,145 g	126,900 g	419,850 g	64,381 g	54,620 g	0,000 g
Telített zsír	5,315 g	5,976 g	5,594 g	5,190 g	5,562 g	5,794 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g