

2018.10.15. - 2018.10.19

<i>Hétfő</i> 2018.10.15.	<i>Kedd</i> 2018.10.16	<i>Szerda</i> 2018.10.17	<i>Csütörtök</i> 2018.10.18	<i>Péntek</i> 2018.10.19
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Sütőtökrém leves (Móra) 333 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1394 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 723 Kj	Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 704 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 891 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2182 Kj	Sertésszelet pirított cs. májjal (Móra) 314 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1311 Kj	Padlizsános penne (Móra) 544 Kcal A:=(2273 Kj	Lencsefőzelék (Móra) 475 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,) 1985 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Főtt burgonya (Móra) 151 Kcal A:=(632 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	Tejberizs (Móra) 446 Kcal A:=(Tej,) 1863 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj		Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj

Energia	3635,4 Kj	3116,2 Kj	3214,4 Kj	4336,1 Kj	3454,6 Kj
Energia	869,7 Kcal	745,5 Kcal	769,0 Kcal	1037,4 Kcal	826,5 Kcal
Zsír	32,096 g	23,584 g	27,452 g	32,286 g	13,858 g
Fehérje	34,844 g	43,617 g	45,838 g	57,724 g	40,643 g
Szénhidrát	102,429 g	84,003 g	102,326 g	121,185 g	129,880 g
Só	3,511 g	4,031 g	2,342 g	4,615 g	2,994 g
Cukor	5,523 g	0,583 g	1,424 g	6,848 g	17,318 g
Koleszterin	98,724 g	79,784 g	121,500 g	45,600 g	101,175 g
Telített zsír	8,322 g	4,998 g	3,109 g	3,566 g	3,591 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g