

2018.11.05. - 2018.11.11.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>	<i>Vasárnap</i>
2018.11.05.	2018.11.06	2018.11.07	2018.11.08	2018.11.09	2018.11.10	2018.11.11

3 Ebéd

Burgonyaleves, magyaros 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Csontleves (Móra) 109 Kcal 455 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Gyümölcsleves (Móra) 177 Kcal 739 Kj A:=(Tej, Glutén,)	Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal 630 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Japán csirkeleves (Móra) 168 Kcal 703 Kj A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal 844 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
--	---	--	---	--	---	--

Zabpelyhes paradicsomos 483 Kcal lóra) A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Vadas mártás 268 Kcal 1120 Kj A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojá	Óvári csirkemellfilé (Móra) 410 Kcal 1713 Kj A:=(Tej, Szójabab, Glutén,)	Szárazbab főzelék (Móra) 449 Kcal 1875 Kj A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás,	Sajtos metélt (Móra) 704 Kcal 2942 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás,)	Temesvári 183 Kcal 763 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
--	---	--	---	--	---	--

Tejjes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal 571 Kj A:=(Glutén,)	Tészta köret (Móra) 408 Kcal 1707 Kj A:=(Tej,)	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal 1045 Kj A:=(Tej,)	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal 1076 Kj A:=(		Bulgur (Móra) 373 Kcal 1560 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
---	--	---	---	--	--	--

	Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=(	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal 59 Kj A:=(	Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=(			
--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	--

Energia	3292,9 Kj	3411,0 Kj	3555,8 Kj	3711,9 Kj	3645,1 Kj	3166,5 Kj	0,0 Kj
Energia	787,8 Kcal	816,0 Kcal	850,7 Kcal	888,0 Kcal	872,0 Kcal	757,5 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	19,183 g	40,626 g	32,967 g	30,033 g	98,194 g	33,129 g	0,000 g
Fehérje	30,380 g	38,913 g	56,715 g	50,855 g	39,453 g	27,777 g	0,000 g
Szénhidrát	118,544 g	95,318 g	76,905 g	97,309 g	14,694 g	82,580 g	0,000 g
Só	4,031 g	3,658 g	3,140 g	4,595 g	3,444 g	3,644 g	0,000 g
Cukor	27,583 g	6,795 g	10,000 g	0,530 g	0,318 g	1,257 g	0,000 g
Koleszterin	133,668 g	113,498 g	96,380 g	52,800 g	211,200 g	47,120 g	0,000 g
Telített zsír	3,607 g	4,529 g	9,668 g	3,221 g	14,251 g	7,390 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