

2018.11.12. - 2018.11.16

<i>Hétfő</i> 2018.11.12.	<i>Kedd</i> 2018.11.13	<i>Szerda</i> 2018.11.14	<i>Csütörtök</i> 2018.11.15	<i>Péntek</i> 2018.11.16
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 778 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 397 Kj	Karfiolleves tejfőlés (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 680 Kj	Palócleves (Móra) 239 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 997 Kj
Rizseshús (Móra) 524 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2190 Kj	Sütőtökös csirke (Móra) 295 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1234 Kj	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezám,Te 1551 Kj	Finomfőzelék (Móra) 372 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1554 Kj	Túrós metélt (Móra) 635 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2655 Kj
Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Sertésfasírt (Móra) 248 Kcal A:=(1038 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3240,3 Kj	3468,2 Kj	3319,8 Kj	3402,7 Kj	3652,0 Kj
Energia	775,2 Kcal	829,7 Kcal	794,2 Kcal	814,1 Kcal	873,7 Kcal
Zsír	27,977 g	28,466 g	29,113 g	31,417 g	94,288 g
Fehérje	30,676 g	42,884 g	42,459 g	33,325 g	33,346 g
Szénhidrát	95,266 g	95,005 g	88,717 g	93,921 g	30,601 g
Só	3,604 g	4,142 g	3,572 g	3,991 g	3,544 g
Cukor	0,742 g	1,424 g	1,494 g	10,742 g	0,318 g
Koleszterin	241,224 q	75,125 q	79,950 q	136,518 q	114,800 q
Telített zsír	5,415 g	3,962 g	3,083 g	5,447 g	8,142 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g