

2018.11.19. - 2018.11.23

<i>Hétfő</i> 2018.11.19.	<i>Kedd</i> 2018.11.20	<i>Szerda</i> 2018.11.21	<i>Csütörtök</i> 2018.11.22	<i>Péntek</i> 2018.11.23
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsókrém leves (Móra) 290 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1213 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 723 Kj	Zöldbaleves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 803 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 963 Kj
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2241 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 319 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1334 Kj	Lasagna (Móra) 737 Kcal A:=(3080 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1387 Kj	Túrós gombóc (Móra) 661 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2761 Kj
	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal A:=(405 Kj		Tavaszi rizs (Móra) 376 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1572 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj		Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj			

Energia	3454,6 Kj	3163,3 Kj	3882,5 Kj	3709,4 Kj	3854,1 Kj
Energia	826,5 Kcal	756,8 Kcal	928,8 Kcal	887,4 Kcal	922,0 Kcal
Zsír	36,906 g	38,037 g	33,972 g	35,142 g	21,076 g
Fehérje	34,094 g	29,406 g	41,184 g	34,647 g	34,928 g
Szénhidrát	84,596 g	93,034 g	109,078 g	101,211 g	145,183 g
Só	3,389 g	3,254 g	3,444 g	3,604 g	3,468 g
Cukor	1,190 g	0,742 g	6,318 g	0,742 g	6,318 g
Koleszterin	38,416 g	96,900 g	116,716 g	109,134 g	28,381 g
Telített zsír	7,220 g	3,211 g	8,936 g	3,419 g	2,176 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g