

2018.11.26. - 2018.12.02.

<i>Hétfő</i> 2018.11.26.	<i>Kedd</i> 2018.11.27	<i>Szerda</i> 2018.11.28	<i>Csütörtök</i> 2018.11.29	<i>Péntek</i> 2018.11.30	<i>Szombat</i> 2018.12.01	<i>Vasárnap</i> 2018.12.02
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves 174 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal 810 Kj A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal 1125 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Rizsleves (Móra) 138 Kcal 578 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal 891 Kj A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej,	Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal 853 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zelle	
---	--	--	--	--	--	--

Chilis bab sertéshússal 248 Kcal A:=(	Csirkemelles carbonara 660 Kcal 2757 Kj A:=(Glutén, Tej, Tojás,)	Szezámós-rántott halfilé 321 Kcal 1343 Kj A:=(Halak, Tojás, Glutén, Sze	Zöldbab főzelék (Móra) 311 Kcal 1302 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Ízes-grízes tészta(Móra) 647 Kcal 2703 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal 1079 Kj A:=(Glutén,)	
---	--	---	---	---	--	--

Rizs köret (Móra) 378 Kcal 1582 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=(	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal 1045 Kj A:=(Tej,)	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal 910 Kj A:=(		Bulgur (Móra) 373 Kcal 1560 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

		Sárgarépas almás-cékla 51 Kcal 213 Kj A:=(	Tejes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal 571 Kj A:=(Glutén,)			
--	--	--	--	--	--	--

			Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=(			
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőttek 19-60)

Kerekegyházi Polgármesteri Hivatal
6041 Kerekegyháza

2018.11.26. - 2018.12.02.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>	<i>Vasárnap</i>	
2018.11.26.	2018.11.27	2018.11.28	2018.11.29	2018.11.30	2018.12.01	2018.12.02	
Energia	3347,6 Kj	3697,5 Kj	3725,3 Kj	3491,2 Kj	3594,0 Kj	3491,4 Kj	0,0 Kj
Energia	800,9 Kcal	884,6 Kcal	891,2 Kcal	835,2 Kcal	859,8 Kcal	835,3 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	29,491 g	26,247 g	24,863 g	35,528 g	72,340 g	37,571 g	0,000 g
Fehérje	25,995 g	55,555 g	38,756 g	37,812 g	24,173 g	34,330 g	0,000 g
Szénhidrát	101,725 g	100,713 g	127,325 g	85,733 g	85,495 g	84,621 g	0,000 g
Só	5,074 g	3,404 g	3,544 g	4,039 g	3,544 g	3,845 g	0,000 g
Cukor	0,530 g	0,318 g	32,318 g	0,636 g	15,318 g	3,042 g	0,000 g
Koleszterin	34,816 g	120,510 g	82,650 g	66,912 g	89,175 g	56,268 g	0,000 g
Telített zsír	4,107 g	7,923 g	3,482 g	8,736 g	1,038 g	8,529 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