

2018.12.03. - 2018.12.07

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2018.12.03.	2018.12.04	2018.12.05	2018.12.06	2018.12.07

3 Ebéd

Zöldbab leves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 803 Kj	Karalábé leves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 602 Kj	Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 614 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 630 Kj	Babgulyás (Móra) 374 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój) 1564 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2182 Kj	Csirkemáj rizotto (Móra) 755 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 3155 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1525 Kj	Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1301 Kj	Tejespite eperlekvárral(Móra) 435 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 1817 Kj
Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	
		Savanyúkáposzta (Móra) 20 Kcal A:=(84 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3257,1 Kj	3888,0 Kj	3065,8 Kj	3137,2 Kj	3381,6 Kj
Energia	779,2 Kcal	930,1 Kcal	733,4 Kcal	750,5 Kcal	809,0 Kcal
Zsír	26,061 g	34,335 g	18,634 g	27,541 g	17,119 g
Fehérje	34,656 g	45,097 g	45,654 g	36,720 g	38,452 g
Szénhidrát	95,293 g	103,878 g	90,393 g	84,236 g	119,251 g
Só	3,574 g	2,667 g	3,544 g	4,074 g	1,544 g
Cukor	0,530 g	0,477 g	0,318 g	20,530 g	20,318 g
Koleszterin	88,224 q	72,350 q	123,300 q	52,800 q	189,405 q
Telített zsír	3,934 g	9,043 g	2,461 g	3,221 g	2,856 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g