

2018.12.10. - 2018.12.16.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>	<i>Vasárnap</i>
2018.12.10.	2018.12.11	2018.12.12	2018.12.13	2018.12.14	2018.12.15	2018.12.16

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal 810 Kj A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén,	Sütőtökrém leves (Móra) 347 Kcal 1450 Kj A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén,	Tojásleves (Móra) 186 Kcal 776 Kj A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén,	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal 723 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Pulykaraguleves (tejfölös) 258 Kcal 1077 Kj A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén,	Karfiollevés tejfölös (	
					156 Kcal 651 Kj A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén,	

Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal 2530 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal 405 Kj A:=(	Csöbentsült halfilé (Móra) 361 Kcal 1511 Kj A:=(Tej,)	Gyümölcs mártás (Móra) 310 Kcal 1294 Kj A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén,	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal 2178 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	Hentestokány (Móra) 215 Kcal 900 Kj A:=(Szójabab, Glutén,)	
--	--	---	---	--	--	--

	Kukoricás bulgur (Móra) 418 Kcal 1749 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal 1045 Kj A:=(Tej,)	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal 910 Kj A:=(	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal 59 Kj A:=(	Rizs köret (Móra) 378 Kcal 1582 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
--	--	---	--	--	--	--

	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal 148 Kj A:=(Mustár,)	Mandarin (Móra) 45 Kcal 189 Kj A:=(	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal 571 Kj A:=(Glutén,)	Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=(		
--	---	---	---	---------------------------------------	--	--

Energia	3339,8 Kj	3751,7 Kj	3520,6 Kj	3498,9 Kj	3444,4 Kj	3132,1 Kj	0,0 Kj
Energia	799,0 Kcal	897,5 Kcal	842,2 Kcal	837,1 Kcal	824,0 Kcal	749,3 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	19,897 g	39,974 g	46,525 g	31,692 g	24,338 g	29,453 g	0,000 g
Fehérje	36,358 g	25,400 g	43,304 g	43,561 g	37,333 g	30,963 g	0,000 g
Szénhidrát	113,194 g	103,263 g	61,991 g	113,609 g	108,335 g	84,210 g	0,000 g
Só	3,044 g	4,629 g	3,884 g	3,194 g	3,559 g	4,034 g	0,000 g
Cukor	10,409 g	6,491 g	0,435 g	30,656 g	0,422 g	0,634 g	0,000 g
Koleszterin	76,666 g	21,900 g	254,910 g	159,612 g	68,425 g	56,870 g	0,000 g
Telített zsír	2,652 g	8,293 g	11,843 g	8,307 g	2,406 g	5,267 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