

2018.12.17. - 2018.12.21

| <i>Hétfő</i><br>2018.12.17. | <i>Kedd</i><br>2018.12.18 | <i>Szerda</i><br>2018.12.19 | <i>Csütörtök</i><br>2018.12.20 | <i>Péntek</i><br>2018.12.21 |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|

## 3 Ebéd

|                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Paradicsom leves (Móra)<br>269 Kcal<br>A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 1124 Kj           | Lebbencsleves (Móra)<br>163 Kcal<br>A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 680 Kj       | Zellerkrém leves (Móra)<br>202 Kcal<br>A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 842 Kj | Zöldségleves (Móra)<br>95 Kcal<br>A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 397 Kj         | Gulyásleves (Móra)<br>213 Kcal<br>A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 891 Kj |
| Rakott bulguros kelkáposzta (Móra)<br>556 Kcal<br>A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2325 Kj | Zöldborsó főzelék (Móra)<br>378 Kcal<br>A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 1581 Kj | Nógrádi búboshús (Móra)<br>414 Kcal<br>A:=(Glutén,) 1731 Kj                             | Bakonyi pulykaragu (Móra)<br>261 Kcal<br>A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1092 Kj | Teljes őrlésű kenyér(Móra)<br>137 Kcal<br>A:=(Glutén,) 571 Kj                     |
| Mandarin (Móra)<br>45 Kcal<br>A:=( ) 189 Kj                                                        | Sertésfasírt (Móra)<br>247 Kcal<br>A:=(Glutén,) 1033 Kj                                   | Burgonyapüré(Móra)<br>250 Kcal<br>A:=(Tej,) 1045 Kj                                     | Penne tészta (Móra)<br>408 Kcal<br>A:=(Glutén,) 1707 Kj                                   | Tejberizs (Móra)<br>446 Kcal<br>A:=(Tej,) 1863 Kj                                 |
|                                                                                                    |                                                                                           | Savanyúkáposzta (Móra)<br>20 Kcal<br>A:=( ) 84 Kj                                       | Narancs (Móra)<br>49 Kcal<br>A:=( ) 206 Kj                                                |                                                                                   |

|               |            |            |            |            |            |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Energia       | 3637,9 Kj  | 3294,8 Kj  | 3702,9 Kj  | 3402,4 Kj  | 3324,6 Kj  |
| Energia       | 870,3 Kcal | 788,2 Kcal | 885,9 Kcal | 814,0 Kcal | 795,4 Kcal |
| Zsír          | 28,782 g   | 26,488 g   | 32,343 g   | 32,203 g   | 13,458 g   |
| Fehérje       | 32,627 g   | 39,781 g   | 59,642 g   | 38,933 g   | 40,243 g   |
| Szénhidrát    | 115,794 g  | 91,900 g   | 84,029 g   | 84,448 g   | 122,880 g  |
| Só            | 2,574 g    | 3,685 g    | 3,718 g    | 3,604 g    | 2,994 g    |
| Cukor         | 27,712 g   | 9,185 g    | 1,423 g    | 0,742 g    | 17,318 g   |
| Koleszterin   | 39,766 q   | 136,518 q  | 230,550 q  | 76,875 q   | 101,175 q  |
| Telített zsír | 3,512 g    | 4,938 g    | 10,540 g   | 3,987 g    | 3,591 g    |
| Transz-zsír   | 0,000 g    | 0,000 g    | 0,000 g    | 0,000 g    | 0,000 g    |