

2019.01.14. - 2019.01.18

<i>Hétfő</i> 2019.01.14.	<i>Kedd</i> 2019.01.15	<i>Szerda</i> 2019.01.16	<i>Csütörtök</i> 2019.01.17	<i>Péntek</i> 2019.01.18
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	397 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	853 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 199 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	831 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 160 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	668 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,)	1077 Kj
Lasagna (Móra) 782 Kcal A:=(Tej, Tojás,)	3270 Kj	Rizseshús (Móra) 555 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	2322 Kj	Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) 345 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	1442 Kj	Tökfőzelék (Móra) 268 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	1121 Kj	Ízes-grízteszt (Móra) 647 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	2703 Kj
		Cékla (Móra) 65 Kcal A:=()	272 Kj	Főtt burgonya (Móra) 189 Kcal A:=()	790 Kj	Csirkecombfilé pörkölt (Móra) 138 Kcal A:=()	575 Kj		
		Alma (Móra) 31 Kcal A:=()	130 Kj			Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,)	571 Kj		
						Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=()	189 Kj		

Energia	3666,9 Kj	3576,3 Kj	3062,9 Kj	3124,0 Kj	3780,3 Kj
Energia	877,3 Kcal	855,6 Kcal	732,8 Kcal	747,4 Kcal	904,4 Kcal
Zsír	33,022 g	26,129 g	28,619 g	25,062 g	76,604 g
Fehérje	42,969 g	36,892 g	44,597 g	33,123 g	27,913 g
Szénhidrát	100,570 g	113,939 g	68,637 g	91,719 g	83,110 g
Só	3,054 g	3,885 g	4,581 g	4,024 g	3,059 g
Cukor	6,342 g	3,425 g	0,687 g	6,394 g	15,422 g
Koleszterin	131,285 g	68,880 g	90,590 g	37,600 g	68,425 g
Telített zsír	10,171 g	7,140 g	5,998 g	2,862 g	2,064 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g