

2019.02.18. - 2019.02.22

<i>Hétfő</i> 2019.02.18.	<i>Kedd</i> 2019.02.19	<i>Szerda</i> 2019.02.20	<i>Csütörtök</i> 2019.02.21	<i>Péntek</i> 2019.02.22
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 802 Kj	Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 413 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 776 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 959 Kj
Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)	Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2182 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 317 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1323 Kj	Sajtos csirkemell (Móra) 419 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 1753 Kj	Mákos metélt(Móra) 606 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2532 Kj
Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén,Halak,Tojás,Tej,) 1298 Kj	Rizi-bizi (Móra) 350 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1465 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj
Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=(189 Kj			Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	

Energia	3504,4 Kj	3256,4 Kj	3034,1 Kj	4141,0 Kj	3621,7 Kj
Energia	838,4 Kcal	779,0 Kcal	725,9 Kcal	990,7 Kcal	866,4 Kcal
Zsír	19,742 g	26,057 g	36,237 g	43,565 g	87,336 g
Fehérje	31,457 g	34,668 g	24,802 g	56,414 g	27,141 g
Szénhidrát	128,299 g	95,297 g	71,285 g	85,919 g	51,190 g
Só	4,531 g	3,574 g	3,741 g	4,893 g	3,054 g
Cukor	27,739 g	0,634 g	1,733 g	0,944 g	14,320 g
Koleszterin	133,668 g	88,224 g	1,575 g	302,790 g	64,381 g
Telített zsír	3,511 g	3,946 g	3,457 g	11,479 g	5,573 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g