

2019.02.25. - 2019.03.01

<i>Hétfő</i> 2019.02.25.	<i>Kedd</i> 2019.02.26	<i>Szerda</i> 2019.02.27	<i>Csütörtök</i> 2019.02.28	<i>Péntek</i> 2019.03.01
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Csontleves (Móra) 108 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 452 Kj	Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 651 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 183 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 767 Kj	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 676 Kj	Bakonyi betyárleves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 854 Kj
Chilis bab sertéshússal (Móra) 263 Kcal A:=(1098 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1525 Kj	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,) 1079 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 343 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1433 Kj	Sajtos metélt (Móra) 663 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 2770 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1560 Kj	Pulykafasírt (Móra) 214 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 896 Kj	
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj		Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3338,4 Kj	3292,8 Kj	3405,7 Kj	3706,3 Kj	3623,6 Kj
Energia	798,7 Kcal	787,7 Kcal	814,8 Kcal	886,7 Kcal	866,9 Kcal
Zsír	36,924 g	25,677 g	29,251 g	32,177 g	98,188 g
Fehérje	31,955 g	48,815 g	32,120 g	35,662 g	33,193 g
Szénhidrát	100,715 g	87,510 g	101,395 g	108,541 g	21,573 g
Só	4,062 g	3,572 g	2,030 g	4,110 g	4,064 g
Cukor	2,169 g	1,598 g	10,316 g	1,266 g	0,696 g
Koleszterin	62,266 g	125,550 g	58,068 g	104,806 g	128,562 g
Telített zsír	4,151 g	3,263 g	5,370 g	3,003 g	11,863 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g