

2019.03.04. - 2019.03.08

<i>Hétfő</i> 2019.03.04.	<i>Kedd</i> 2019.03.05	<i>Szerda</i> 2019.03.06	<i>Csütörtök</i> 2019.03.07	<i>Péntek</i> 2019.03.08
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 853 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 602 Kj	Fejttbabaleves (Móra) 234 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 980 Kj	Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1124 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 629 Kj
Rizseshús (Móra) 524 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2190 Kj	Csirkemelles carbonara penne tészta 647 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 2705 Kj	Tejespite eperlekvárral(Móra) 500 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2091 Kj	Szezámós-rántott halfilé (Móra) 321 Kcal A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezámmag,Te 1343 Kj	Lencsefőzelék (Móra) 470 Kcal A:=(Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,) 1963 Kj
Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,) 917 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj
			Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	

Energia	3190,6 Kj	3437,1 Kj	3277,0 Kj	3596,2 Kj	3668,4 Kj
Energia	763,3 Kcal	822,3 Kcal	784,0 Kcal	860,3 Kcal	877,6 Kcal
Zsír	24,423 g	25,322 g	15,141 g	21,656 g	31,205 g
Fehérje	33,660 g	51,102 g	25,249 g	38,793 g	53,621 g
Szénhidrát	96,662 g	92,593 g	130,089 g	127,452 g	88,900 g
Só	3,885 g	2,350 g	2,044 g	3,571 g	4,151 g
Cukor	3,425 g	0,525 g	24,409 g	32,540 g	7,135 g
Koleszterin	55,824 g	121,410 g	168,405 g	82,650 g	52,800 g
Telített zsír	6,585 g	7,418 g	3,322 g	2,863 g	3,496 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g