

2019.03.18. - 2019.03.22

<i>Hétfő</i> 2019.03.18.	<i>Kedd</i> 2019.03.19	<i>Szerda</i> 2019.03.20	<i>Csütörtök</i> 2019.03.21	<i>Péntek</i> 2019.03.22
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 413 Kj	Rizsleves (Móra) 138 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 576 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 776 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 802 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 891 Kj
Lasagna (Móra) 746 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tej, Tojás,) 3119 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 317 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1323 Kj	Csöbenschütt halfilé (Móra) 347 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Halak,) 1452 Kj	Tejfölös pulykaragu (Móra) 307 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1282 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
	Csibefasírt (Móra) 243 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1015 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1560 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Almás pite (Móra) 418 Kcal A:=(Tojás, Tej, Glutén,) 1748 Kj
	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3531,3 Kj	3120,1 Kj	3846,4 Kj	3920,8 Kj	3209,4 Kj
Energia	844,8 Kcal	746,4 Kcal	920,2 Kcal	938,0 Kcal	767,8 Kcal
Zsír	30,896 g	29,154 g	48,336 g	42,463 g	19,244 g
Fehérje	40,046 g	34,426 g	45,572 g	43,555 g	34,357 g
Szénhidrát	100,950 g	80,504 g	76,151 g	89,135 g	110,043 g
Só	2,982 g	3,692 g	3,863 g	4,081 g	2,994 g
Cukor	6,403 g	1,342 g	0,914 g	0,687 g	20,318 g
Koleszterin	123,031 g	108,100 g	254,910 g	81,600 g	179,175 g
Telített zsír	9,162 g	3,303 g	11,221 g	4,373 g	1,074 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g