

2019.03.25. - 2019.03.29

Hétfő 2019.03.25.	Kedd 2019.03.26	Szerda 2019.03.27	Csütörtök 2019.03.28	Péntek 2019.03.29
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 676 Kj	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	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 959 Kj
Bakonyi sertésragu (Móra) 312 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1306 Kj	Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1286 Kj	Vadas mártás sertéshússal (Móra) 266 Kcal A:=(Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,) 1113 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1387 Kj	Ízes-grízes tészta(Móra) 647 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2703 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Sertéspörkölt (Móra) 172 Kcal A:=(720 Kj	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1707 Kj	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,) 917 Kj	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj		Káposzta saláta (Móra) 75 Kcal A:=(313 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj			

Energia	3614,2 Kj	3383,0 Kj	3271,9 Kj	3267,8 Kj	3869,1 Kj
Energia	864,6 Kcal	809,3 Kcal	782,7 Kcal	781,8 Kcal	925,6 Kcal
Zsír	35,439 g	24,416 g	40,245 g	28,949 g	75,962 g
Fehérje	30,339 g	33,712 g	38,700 g	33,522 g	24,146 g
Szénhidrát	99,343 g	109,146 g	87,647 g	91,882 g	92,510 g
Só	4,111 g	4,510 g	3,644 g	5,071 g	3,054 g
Cukor	0,899 g	20,688 g	6,809 g	10,462 g	15,320 g
Koleszterin	47,020 g	59,874 g	113,498 g	109,134 g	64,381 g
Telített zsír	5,876 g	4,021 g	4,541 g	2,833 g	2,301 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g