

2019.04.01. - 2019.04.05

<i>Hétfő</i> 2019.04.01.	<i>Kedd</i> 2019.04.02	<i>Szerda</i> 2019.04.03	<i>Csütörtök</i> 2019.04.04	<i>Péntek</i> 2019.04.05
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,)	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Frankfurti leves (Móra) 248 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szój
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	Mexikói csirkeragu (Móra) 210 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Szezám, Te	Zöldborsó főzelék (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,)	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,)
	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,)	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(	Pulykafasírt (Móra) 214 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Tejberizs (Móra) 446 Kcal A:=(Tej,)
	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(	Vitamin saláta öntettel(Móra) 66 Kcal A:=(Tej,)	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(	

Energia	3364,7 Kj	3566,9 Kj	3270,1 Kj	3236,2 Kj	3472,4 Kj
Energia	805,0 Kcal	853,3 Kcal	782,3 Kcal	774,2 Kcal	830,7 Kcal
Zsír	29,045 g	34,317 g	27,993 g	22,569 g	21,764 g
Fehérje	28,861 g	45,291 g	41,778 g	38,540 g	32,800 g
Szénhidrát	103,185 g	83,165 g	89,187 g	99,079 g	120,536 g
Só	3,574 g	3,574 g	3,072 g	3,671 g	2,075 g
Cukor	27,712 g	0,647 g	1,611 g	9,083 g	17,474 g
Koleszterin	39,766 q	263,000 q	79,950 q	116,356 q	80,400 q
Telített zsír	3,512 g	4,484 g	2,975 g	2,918 g	7,274 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g