

2019.04.08. - 2019.04.12

<i>Hétfő</i> 2019.04.08.	<i>Kedd</i> 2019.04.09	<i>Szerda</i> 2019.04.10	<i>Csütörtök</i> 2019.04.11	<i>Péntek</i> 2019.04.12
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 413 Kj	Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 703 Kj	Fejtettbabaleves (Móra) 234 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 980 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 842 Kj	Palócleves (Móra) 238 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 997 Kj
Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2530 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 313 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 1307 Kj	Tejfölös csirkeragu (Móra) 138 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 576 Kj	Sajtos pulykamell (Móra) 452 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej,) 1891 Kj	Meggyes piskóta (Móra) 521 Kcal A:=(Tojás, Tej, Glutén,) 2176 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,) 917 Kj	
	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	

Energia	2942,6 Kj	3490,7 Kj	3267,8 Kj	3797,7 Kj	3172,6 Kj
Energia	704,0 Kcal	835,1 Kcal	781,8 Kcal	908,6 Kcal	759,0 Kcal
Zsír	18,050 g	21,530 g	28,520 g	48,079 g	24,563 g
Fehérje	30,834 g	36,179 g	22,405 g	40,957 g	26,515 g
Szénhidrát	99,544 g	119,810 g	103,743 g	72,309 g	103,904 g
Só	2,538 g	3,994 g	5,111 g	4,110 g	2,044 g
Cukor	10,268 g	30,747 g	0,886 g	1,542 g	30,448 g
Koleszterin	76,891 g	74,112 g	11,805 g	108,270 g	186,300 g
Telített zsír	2,622 g	7,900 g	3,153 g	10,297 g	4,260 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g