

2019.04.15. - 2019.04.19

<i>Hétfő</i> 2019.04.15.	<i>Kedd</i> 2019.04.16	<i>Szerda</i> 2019.04.17	<i>Csütörtök</i> 2019.04.18	<i>Péntek</i> 2019.04.19
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 613 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 853 Kj	Rizsleves (Móra) 138 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 576 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,) 1076 Kj	
Chilis bab sertéshússal (Móra) 263 Kcal A:=(1098 Kj	Rántott s,karaj (Móra) 331 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,) 1383 Kj	Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) 238 Kcal A:=(Glutén,Tej,Halak,) 993 Kj	Kelkáposzta főzelék (Móra) 251 Kcal A:=(Glutén,) 1051 Kj	
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Csirkecombfilé pörkölt (Móra) 83 Kcal A:=(347 Kj	
	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	

Energia	3293,1 Kj	3398,0 Kj	3405,7 Kj	3044,7 Kj	0,0 Kj
Energia	787,8 Kcal	812,9 Kcal	814,8 Kcal	728,4 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	28,740 g	28,433 g	31,946 g	26,782 g	0,000 g
Fehérje	26,333 g	36,725 g	38,755 g	43,889 g	0,000 g
Szénhidrát	99,587 g	98,858 g	90,862 g	72,550 g	0,000 g
Só	4,576 g	4,126 g	3,585 g	4,502 g	0,000 g
Cukor	2,275 g	13,001 g	1,394 g	0,659 g	0,000 g
Koleszterin	34,816 g	133,524 g	54,400 g	47,625 g	0,000 g
Telített zsír	4,209 g	7,317 g	7,356 g	3,248 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g