

2019.04.22. - 2019.04.26

<i>Hétfő</i> 2019.04.22.	<i>Kedd</i> 2019.04.23	<i>Szerda</i> 2019.04.24	<i>Csütörtök</i> 2019.04.25	<i>Péntek</i> 2019.04.26
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

	Karfiolleves tejfőlés (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 172 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 721 Kj	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 676 Kj	Babgulyás (Móra) 374 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1563 Kj
	Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2182 Kj	Óvári csirkemellfilé (Móra) 386 Kcal A:=(Tej,Szójabab,Glutén,) 1615 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 343 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1433 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
	Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,) 917 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	Tejbedara (Móra) 356 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1488 Kj
		Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	0,0 Kj	3104,9 Kj	3312,1 Kj	3886,8 Kj	3621,9 Kj
Energia	0,0 Kcal	742,8 Kcal	792,4 Kcal	929,9 Kcal	866,5 Kcal
Zsír	0,000 g	23,282 g	40,261 g	37,706 g	18,283 g
Fehérje	0,000 g	34,556 g	64,020 g	45,563 g	45,123 g
Szénhidrát	0,000 g	92,719 g	62,539 g	96,512 g	124,778 g
Só	0,000 g	3,074 g	3,795 g	4,521 g	2,399 g
Cukor	0,000 g	0,634 g	0,425 g	1,030 g	17,601 g
Koleszterin	0,000 q	90,474 q	176,480 q	53,250 q	87,405 q
Telített zsír	0,000 g	3,635 g	8,553 g	4,032 g	3,930 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g