

2019.05.06. - 2019.05.10

<i>Hétfő</i> 2019.05.06.	<i>Kedd</i> 2019.05.07	<i>Szerda</i> 2019.05.08	<i>Csütörtök</i> 2019.05.09	<i>Péntek</i> 2019.05.10
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 802 Kj	Csontleves (Móra) 108 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 452 Kj	Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 842 Kj	Bakonyi betyárleves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 854 Kj
Hentestokány (Móra) 215 Kcal A:=(Szójabab,Glutén,) 900 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1581 Kj	Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2018 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1387 Kj	Sajtos metélt (Móra) 663 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2770 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Csibefasírt (Móra) 243 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1015 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Banán (Móra) 106 Kcal A:=(441 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	

Energia	3283,6 Kj	3178,2 Kj	3756,4 Kj	3392,0 Kj	3623,6 Kj
Energia	785,6 Kcal	760,3 Kcal	898,7 Kcal	811,5 Kcal	866,9 Kcal
Zsír	32,228 g	29,969 g	19,742 g	30,422 g	98,188 g
Fehérje	31,075 g	52,563 g	32,057 g	33,264 g	33,193 g
Szénhidrát	86,788 g	89,107 g	142,699 g	97,629 g	21,573 g
Só	4,534 g	3,575 g	4,531 g	4,099 g	4,064 g
Cukor	0,634 g	9,053 g	27,739 g	11,121 g	0,696 g
Koleszterin	54,620 g	147,550 g	133,668 g	110,484 g	128,562 g
Telített zsír	5,578 g	5,249 g	3,511 g	5,585 g	11,863 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g