

2019.05.13. - 2019.05.17

<i>Hétfő</i> 2019.05.13.	<i>Kedd</i> 2019.05.14	<i>Szerda</i> 2019.05.15	<i>Csütörtök</i> 2019.05.16	<i>Péntek</i> 2019.05.17
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 613 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 629 Kj	Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 853 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 891 Kj
Chilis bab sertéshússal (Móra) 263 Kcal A:=(1098 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 313 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1307 Kj	Halpaprikás (Móra) 177 Kcal A:=(Tej,Halak,) 739 Kj	Mexikói pulykatokány (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1141 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1560 Kj	Tejespite eperlekvárral(Móra) 500 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2091 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3293,1 Kj	3417,0 Kj	3461,6 Kj	3683,5 Kj	3552,3 Kj
Energia	787,8 Kcal	817,5 Kcal	828,1 Kcal	881,2 Kcal	849,8 Kcal
Zsír	28,740 g	20,875 g	26,203 g	39,493 g	13,808 g
Fehérje	26,333 g	36,389 g	43,644 g	37,740 g	39,032 g
Szénhidrát	99,587 g	116,429 g	97,341 g	88,828 g	136,209 g
Só	4,576 g	3,980 g	4,055 g	4,393 g	2,994 g
Cukor	2,275 g	30,553 g	0,661 g	3,478 g	24,318 g
Koleszterin	34,816 g	81,312 g	51,150 g	41,600 g	221,175 g
Telített zsír	4,209 g	7,775 g	4,705 g	6,970 g	2,631 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g