

2019.06.03. - 2019.06.07

<i>Hétfő</i> 2019.06.03.	<i>Kedd</i> 2019.06.04	<i>Szerda</i> 2019.06.05	<i>Csütörtök</i> 2019.06.06	<i>Péntek</i> 2019.06.07
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 613 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 842 Kj	Zöldbabléves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 802 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 959 Kj
Bakonyi sertésragu (Móra) 312 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1306 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 313 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 1307 Kj	Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) 314 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1311 Kj	Fűszeres pulykafalatok (Móra) 215 Kcal A:=(Glutén,) 900 Kj	Ízes-gríztes tészta(Móra) 647 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2703 Kj
Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Csibefasírt (Móra) 243 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1015 Kj	Főtt burgonya (Móra) 151 Kcal A:=(632 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	
Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3744,2 Kj	3505,8 Kj	3356,1 Kj	3413,8 Kj	3662,7 Kj
Energia	895,7 Kcal	838,7 Kcal	802,9 Kcal	816,7 Kcal	876,3 Kcal
Zsír	39,591 g	16,042 g	27,835 g	34,091 g	75,962 g
Fehérje	36,517 g	39,869 g	44,349 g	28,817 g	23,426 g
Szénhidrát	91,997 g	129,576 g	87,980 g	93,223 g	82,310 g
Só	3,081 g	4,076 g	4,086 g	4,074 g	3,054 g
Cukor	0,700 g	30,843 g	1,386 g	0,634 g	15,320 g
Koleszterin	85,270 q	115,300 q	81,134 q	29,184 q	64,381 q
Telített zsír	6,012 g	2,357 g	8,194 g	2,991 g	2,301 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g