

2019.06.17. - 2019.06.21

<i>Hétfő</i> 2019.06.17.	<i>Kedd</i> 2019.06.18	<i>Szerda</i> 2019.06.19	<i>Csütörtök</i> 2019.06.20	<i>Péntek</i> 2019.06.21
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 413 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 183 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 767 Kj	Csirkemájgombóclevés (Móra) 312 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 1305 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
Lasagna (Móra) 755 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tej, Tojás,) 3155 Kj	Sajtos csirkemell (Móra) 419 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 1753 Kj	Tejszínes gombás sertésragu (Móra) 236 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 988 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1581 Kj	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2178 Kj
	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,) 917 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1560 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal A:=(405 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj
	Káposzta saláta (Móra) 75 Kcal A:=(313 Kj		Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Banán (Móra) 106 Kcal A:=(441 Kj
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3568,0 Kj	3749,5 Kj	3852,6 Kj	3263,7 Kj	3754,2 Kj
Energia	853,6 Kcal	897,0 Kcal	921,7 Kcal	780,8 Kcal	898,1 Kcal
Zsír	31,059 g	31,960 g	37,334 g	22,217 g	23,936 g
Fehérje	40,509 g	49,176 g	43,248 g	33,471 g	38,222 g
Szénhidrát	102,243 g	98,952 g	97,372 g	106,926 g	125,479 g
Só	2,982 g	3,815 g	4,708 g	4,046 g	3,552 g
Cukor	6,403 g	20,229 g	2,125 g	9,053 g	0,373 g
Koleszterin	124,231 g	119,190 g	112,520 g	23,400 g	68,425 g
Telített zsír	9,243 g	9,640 g	7,157 g	3,189 g	2,405 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g