

2019.06.24. - 2019.06.28

<i>Hétfő</i> 2019.06.24.	<i>Kedd</i> 2019.06.25	<i>Szerda</i> 2019.06.26	<i>Csütörtök</i> 2019.06.27	<i>Péntek</i> 2019.06.28
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	602 Kj	Fejtttábleleves (Móra) 234 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	980 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	853 Kj	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	676 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,)	891 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	2182 Kj	Tejfölös csirkeragu (Móra) 138 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	576 Kj	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Szezám, Te)	1551 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	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,)	1707 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=()	843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=()	1076 Kj	Tejbeköles kakaó, fahéj szórattal (Móra) 393 Kcal A:=(Tej,)	1644 Kj
		Alma (Móra) 31 Kcal A:=()	130 Kj	Uborka saláta (Móra) 47 Kcal A:=()	195 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,)	571 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=()	218 Kj

Energia	3055,9 Kj	3392,7 Kj	3441,8 Kj	3756,8 Kj	3324,0 Kj
Energia	731,1 Kcal	811,6 Kcal	823,4 Kcal	898,8 Kcal	795,2 Kcal
Zsír	22,167 g	30,993 g	28,629 g	37,306 g	14,118 g
Fehérje	33,863 g	27,953 g	43,207 g	45,163 g	39,360 g
Szénhidrát	93,185 g	99,819 g	93,853 g	89,512 g	121,817 g
Só	2,574 g	5,081 g	4,826 g	4,521 g	3,394 g
Cukor	0,647 g	0,674 g	11,001 g	1,030 g	17,318 g
Koleszterin	90,474 q	47,805 q	81,300 q	53,250 q	95,175 q
Telített zsír	3,515 g	3,151 g	5,455 g	4,032 g	3,186 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g