

2019.07.01. - 2019.07.05

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2019.07.01.	2019.07.02	2019.07.03	2019.07.04	2019.07.05

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,)	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,)	Frankfurti leves (Móra) 248 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szój
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	Sóskamártás burgonyával(Móra) 488 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,)	Rántott s,karaj (Móra) 331 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej,)	Mexikói pulykatokány (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Meggyes piskóta (Móra) 521 Kcal A:=(Tojás, Tej, Glutén,)
Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(	Csibefasírt (Móra) 243 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Burgonyapüré(Móra) 229 Kcal A:=(Tej,)	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(
		Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(		

Energia	3605,5 Kj	3666,2 Kj	3504,3 Kj	3622,9 Kj	3344,6 Kj
Energia	862,6 Kcal	877,1 Kcal	838,4 Kcal	866,7 Kcal	800,1 Kcal
Zsír	29,045 g	28,511 g	30,266 g	42,819 g	28,120 g
Fehérje	29,841 g	40,294 g	35,556 g	40,384 g	24,424 g
Szénhidrát	115,785 g	109,757 g	102,967 g	72,926 g	108,704 g
Só	3,574 g	3,686 g	3,426 g	4,081 g	1,625 g
Cukor	27,712 g	36,319 g	11,161 g	0,700 g	30,474 g
Koleszterin	39,766 g	121,300 g	135,924 g	263,000 g	189,900 g
Telített zsír	3,512 g	4,140 g	7,903 g	5,584 g	4,966 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g