

2019.07.08. - 2019.07.12

<i>Hétfő</i> 2019.07.08.	<i>Kedd</i> 2019.07.09	<i>Szerda</i> 2019.07.10	<i>Csütörtök</i> 2019.07.11	<i>Péntek</i> 2019.07.12
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Csontleves (Móra) 108 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 452 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 629 Kj	Palócleves (Móra) 238 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 997 Kj
Chilis bab sertéshússal (Móra) 263 Kcal A:=(1098 Kj	Csirkepörkölt (Móra) 106 Kcal A:=(443 Kj	Csőbensült halfilé (Móra) 347 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Halak,) 1452 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 313 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1307 Kj	Tejespite eperlekvárral(Móra) 500 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2091 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1707 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1560 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj
Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	Uborka saláta (Móra) 47 Kcal A:=(195 Kj		Tejes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	

Energia	3647,3 Kj	3154,8 Kj	3463,9 Kj	3417,0 Kj	3217,1 Kj
Energia	872,6 Kcal	754,7 Kcal	828,7 Kcal	817,5 Kcal	769,6 Kcal
Zsír	29,671 g	24,189 g	45,972 g	20,875 g	18,857 g
Fehérje	27,585 g	32,949 g	47,834 g	36,389 g	29,430 g
Szénhidrát	116,675 g	95,995 g	80,700 g	116,429 g	116,065 g
Só	5,083 g	5,044 g	3,341 g	3,980 g	2,044 g
Cukor	2,428 g	8,409 g	0,641 g	30,553 g	24,448 g
Koleszterin	34,816 g	56,350 g	93,360 g	81,312 g	196,800 g
Telített zsír	4,165 g	2,568 g	9,157 g	7,775 g	5,607 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g