

2019.07.15. - 2019.07.19

<i>Hétfő</i> 2019.07.15.	<i>Kedd</i> 2019.07.16	<i>Szerda</i> 2019.07.17	<i>Csütörtök</i> 2019.07.18	<i>Péntek</i> 2019.07.19
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 852 Kj	Fejtttbbaleves (Móra) 234 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 980 Kj	Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 413 Kj	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 676 Kj	Bakonyi betyárleves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 854 Kj
Temesvári sertéstokány(Móra) 183 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 763 Kj	Bolognai spagetti (Móra) 631 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,) 2638 Kj	Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) 415 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Szezám,) 1733 Kj	Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) 308 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1286 Kj	Sajtos metélt (Móra) 663 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2770 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj		Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	
Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj		Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3437,0 Kj	3618,1 Kj	3308,2 Kj	3739,8 Kj	3623,6 Kj
Energia	822,3 Kcal	865,6 Kcal	791,4 Kcal	894,7 Kcal	866,9 Kcal
Zsír	30,712 g	27,141 g	23,158 g	29,609 g	98,188 g
Fehérje	28,702 g	34,704 g	47,991 g	42,233 g	33,193 g
Szénhidrát	101,375 g	115,470 g	95,385 g	109,568 g	21,573 g
Só	4,359 g	3,044 g	4,038 g	4,510 g	4,064 g
Cukor	3,278 g	6,409 g	10,268 g	20,688 g	0,696 g
Koleszterin	47,120 g	79,305 g	124,875 g	53,250 g	128,562 g
Telített zsír	7,056 g	5,424 g	2,518 g	3,421 g	11,863 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g