

2019.07.22. - 2019.07.26

<i>Hétfő</i> 2019.07.22.	<i>Kedd</i> 2019.07.23	<i>Szerda</i> 2019.07.24	<i>Csütörtök</i> 2019.07.25	<i>Péntek</i> 2019.07.26
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Csontleves (Móra) 108 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 452 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 168 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 703 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 802 Kj	Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 703 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,) 1076 Kj
Vadas mártás sertéshússal (Móra) 266 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,) 1113 Kj	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,) 1079 Kj	Szezámós-rántott halfilé (Móra) 321 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Szezám, Te 1343 Kj	Finomfőzelék (Móra) 368 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1538 Kj	Káposztás tészta (Móra) 505 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2112 Kj
Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 229 Kcal A:=(Tej,) 959 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal A:=(405 Kj	
Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj		Uborka saláta (Móra) 47 Kcal A:=(195 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	

Energia	3512,7 Kj	3363,9 Kj	3299,6 Kj	3457,7 Kj	3188,2 Kj
Energia	840,4 Kcal	804,8 Kcal	789,4 Kcal	827,2 Kcal	762,7 Kcal
Zsír	40,245 g	26,695 g	25,997 g	25,646 g	24,296 g
Fehérje	39,680 g	31,138 g	39,965 g	29,085 g	37,702 g
Szénhidrát	100,247 g	104,789 g	94,145 g	113,647 g	92,359 g
Só	3,644 g	2,030 g	5,071 g	4,354 g	4,052 g
Cukor	6,809 g	10,316 g	8,462 g	11,119 g	0,373 g
Koleszterin	113,498 g	58,068 g	80,100 g	23,400 g	72,925 g
Telített zsír	4,541 g	5,142 g	3,290 g	3,647 g	2,405 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g