

2019.07.29. - 2019.08.02

<i>Hétfő</i> 2019.07.29.	<i>Kedd</i> 2019.07.30	<i>Szerda</i> 2019.07.31	<i>Csütörtök</i> 2019.08.01	<i>Péntek</i> 2019.08.02
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1124 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 613 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 629 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 891 Kj
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2241 Kj	Bakonyi sertésragu (Móra) 312 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1306 Kj	Csöbenschült csirkemell (Móra) 377 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 1574 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 297 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 1244 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Pulykafasírt (Móra) 214 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 896 Kj	Tejbegríz kakaó, fahéj szórattal (Móra) 356 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 1488 Kj
		Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj

Energia	3605,5 Kj	3625,7 Kj	3816,5 Kj	3339,2 Kj	3190,5 Kj
Energia	862,6 Kcal	867,4 Kcal	913,0 Kcal	798,9 Kcal	763,3 Kcal
Zsír	29,045 g	36,981 g	37,818 g	16,826 g	13,514 g
Fehérje	29,841 g	35,615 g	51,167 g	30,566 g	39,227 g
Szénhidrát	115,785 g	90,930 g	91,830 g	127,070 g	115,936 g
Só	3,574 g	3,575 g	3,363 g	4,069 g	3,399 g
Cukor	27,712 g	0,534 g	0,732 g	30,790 g	17,510 g
Koleszterin	39,766 g	83,020 g	117,560 g	111,556 g	95,175 g
Telített zsír	3,512 g	5,919 g	8,627 g	1,916 g	3,354 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g