

2019.08.26. - 2019.08.30

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2019.08.26.	2019.08.27	2019.08.28	2019.08.29	2019.08.30

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1124 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 776 Kj	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 676 Kj	Palócleves (Móra) 238 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 997 Kj
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2241 Kj	Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) 314 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1311 Kj	Óvári csirkemellfilé (Móra) 386 Kcal A:=(Tej, Szójabab, Glutén,) 1615 Kj	Kelkáposzta főzelék (Móra) 251 Kcal A:=(Glutén,) 1051 Kj	Meggyes piskóta (Móra) 521 Kcal A:=(Tojás, Tej, Glutén,) 2176 Kj
Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 229 Kcal A:=(Tej,) 959 Kj	Csirkepörkölt (Móra) 106 Kcal A:=(443 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	3494,2 Kj	3409,1 Kj	2982,0 Kj	3172,6 Kj
Energia	862,6 Kcal	835,9 Kcal	815,6 Kcal	713,4 Kcal	759,0 Kcal
Zsír	29,045 g	32,986 g	40,479 g	22,633 g	24,563 g
Fehérje	29,841 g	41,033 g	59,328 g	29,889 g	26,515 g
Szénhidrát	115,785 g	87,252 g	48,691 g	91,840 g	103,904 g
Só	3,574 g	3,111 g	4,609 g	3,973 g	2,044 g
Cukor	27,712 g	0,912 g	0,645 g	0,449 g	30,448 g
Koleszterin	39,766 g	79,784 g	282,380 g	26,650 g	186,300 g
Telített zsír	3,512 g	6,153 g	10,248 g	2,741 g	4,260 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g