

2019.09.02. - 2019.09.06

<i>Hétfő</i> 2019.09.02.	<i>Kedd</i> 2019.09.03	<i>Szerda</i> 2019.09.04	<i>Csütörtök</i> 2019.09.05	<i>Péntek</i> 2019.09.06
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 613 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 842 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 629 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,) 1076 Kj
Chilis bab sertéshússal (Móra) 263 Kcal A:=(1098 Kj	Fűszeres csirkemellcsikok (Móra) 213 Kcal A:=(Glutén,) 892 Kj	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezám,Te 1551 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1581 Kj	Ízes-grízes tészta(Móra) 647 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2703 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	
Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	

Energia	3536,5 Kj	3212,2 Kj	3556,0 Kj	3361,3 Kj	3779,1 Kj
Energia	846,1 Kcal	768,5 Kcal	850,7 Kcal	804,1 Kcal	904,1 Kcal
Zsír	30,071 g	23,962 g	28,588 g	26,218 g	76,602 g
Fehérje	27,005 g	46,483 g	41,572 g	44,760 g	27,902 g
Szénhidrát	111,075 g	85,915 g	104,334 g	90,631 g	83,054 g
Só	5,083 g	4,038 g	3,599 g	3,582 g	3,052 g
Cukor	2,428 g	0,269 g	11,121 g	8,847 g	15,373 g
Koleszterin	34,816 q	81,600 q	81,300 q	86,112 q	68,425 q
Telített zsír	4,165 g	2,526 g	5,569 g	8,777 g	2,064 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g