

2019.09.09. - 2019.09.13

<i>Hétfő</i> 2019.09.09.	<i>Kedd</i> 2019.09.10	<i>Szerda</i> 2019.09.11	<i>Csütörtök</i> 2019.09.12	<i>Péntek</i> 2019.09.13
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 853 Kj	Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Csontleves (Móra) 108 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 452 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 891 Kj
Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1525 Kj	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,) 1079 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	Burgonyapüré(Móra) 229 Kcal A:=(Tej,) 959 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1560 Kj	Pulykafasírt (Móra) 214 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 896 Kj	Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) 446 Kcal A:=(Tej,) 1863 Kj
	Káposzta saláta (Móra) 75 Kcal A:=(313 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj

Energia	3580,6 Kj	3649,5 Kj	3419,6 Kj	3162,6 Kj	3542,6 Kj
Energia	856,6 Kcal	873,1 Kcal	818,1 Kcal	756,6 Kcal	847,5 Kcal
Zsír	19,897 g	27,297 g	34,680 g	25,296 g	13,458 g
Fehérje	37,338 g	51,403 g	33,996 g	35,325 g	40,643 g
Szénhidrát	125,793 g	100,391 g	87,801 g	116,904 g	134,880 g
Só	3,044 g	4,853 g	3,574 g	3,562 g	2,994 g
Cukor	10,409 g	13,040 g	0,634 g	30,737 g	17,318 g
Koleszterin	76,666 g	129,300 g	54,918 g	131,806 g	101,175 g
Telített zsír	2,652 g	6,095 g	5,610 g	1,915 g	3,591 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g