

2019.09.16. - 2019.09.20

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2019.09.16.	2019.09.17	2019.09.18	2019.09.19	2019.09.20

3 Ebéd

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	Gyümölcsleves (Móra) 168 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 703 Kj	Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 413 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 959 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2182 Kj	Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2018 Kj	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén,Halak,Tojás,Tej,) 1298 Kj	Szárazbab főzelék (Móra) 443 Kcal A:=(Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,) 1854 Kj	Mákos metélt(Móra) 606 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2532 Kj
Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj
	Ősziarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3256,4 Kj	3532,1 Kj	3118,9 Kj	3472,6 Kj	3709,7 Kj
Energia	779,0 Kcal	845,0 Kcal	746,1 Kcal	830,8 Kcal	887,5 Kcal
Zsír	26,057 g	19,181 g	28,326 g	30,759 g	86,936 g
Fehérje	34,668 g	31,398 g	26,063 g	50,541 g	27,141 g
Szénhidrát	95,297 g	131,087 g	96,486 g	82,655 g	56,190 g
Só	3,574 g	4,031 g	2,172 g	4,596 g	3,054 g
Cukor	0,634 g	27,726 g	12,060 g	0,923 g	14,320 g
Koleszterin	88,224 g	133,668 g	5,400 g	47,175 g	64,381 g
Telített zsír	3,946 g	3,623 g	3,244 g	3,380 g	5,573 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g