

2019.09.23. - 2019.09.27

<i>Hétfő</i> 2019.09.23.	<i>Kedd</i> 2019.09.24	<i>Szerda</i> 2019.09.25	<i>Csütörtök</i> 2019.09.26	<i>Péntek</i> 2019.09.27
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 776 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 602 Kj	Sárgaborsókrém leves (Móra) 288 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1205 Kj	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 613 Kj	Babgulyás (Móra) 374 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1563 Kj
Rakott bulguros zöldbab (Móra) 566 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 2366 Kj	Csirkemelles carbonara penne tészta 647 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,) 2705 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal A:=(405 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 317 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1323 Kj	Tejjes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
	Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	Rizi-bizi (Móra) 350 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1465 Kj	Pulykafasírt (Móra) 214 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 896 Kj	Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) 355 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1485 Kj
		Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) 35 Kcal A:=(148 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3141,6 Kj	3547,9 Kj	3222,9 Kj	2962,3 Kj	3618,6 Kj
Energia	751,6 Kcal	848,8 Kcal	771,0 Kcal	708,7 Kcal	865,7 Kcal
Zsír	40,311 g	24,922 g	19,206 g	29,400 g	17,647 g
Fehérje	29,966 g	51,682 g	30,929 g	26,037 g	44,427 g
Szénhidrát	62,764 g	98,193 g	112,685 g	80,769 g	126,410 g
Só	2,444 g	2,350 g	4,296 g	3,686 g	2,394 g
Cukor	0,435 g	0,525 g	0,872 g	1,189 g	17,409 g
Koleszterin	223,816 g	121,410 g	11,400 g	97,156 g	87,405 g
Telített zsír	5,597 g	7,418 g	2,239 g	2,736 g	3,762 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g