

2019.09.30. - 2019.10.04

<i>Hétfő</i> 2019.09.30.	<i>Kedd</i> 2019.10.01	<i>Szerda</i> 2019.10.02	<i>Csütörtök</i> 2019.10.03	<i>Péntek</i> 2019.10.04
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Grízgaluska leves (Móra) 172 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 721 Kj	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) 225 Kcal A:=(Kén- 941 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 842 Kj	Lebbencsleves (Móra) 169 Kcal A:=(Kén- 708 Kj	Frankfurti leves (Móra) 255 Kcal A:=(Tej, Kén- 1067 Kj
Vadas mártás sertéshússal (Móra) 296 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,) 1239 Kj	Mexikói csirkeragu (Móra) 210 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 878 Kj	Szezámós-rántott halfilé (Móra) 321 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Szezám, Te 1343 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 352 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Kén- 1471 Kj	Meggyes piskóta (Móra) 521 Kcal A:=(Tojás, Tej, Glutén,) 2176 Kj
Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 267 Kcal A:=(Kén-dioxid, Tej,) 1117 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	
	Őszibarack (Móra) 58 Kcal A:=(241 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3666,5 Kj	3641,5 Kj	3622,6 Kj	3956,3 Kj	3243,0 Kj
Energia	877,1 Kcal	871,2 Kcal	866,7 Kcal	946,5 Kcal	775,8 Kcal
Zsír	44,080 g	25,367 g	26,576 g	37,741 g	27,735 g
Fehérje	45,075 g	38,846 g	41,775 g	46,003 g	24,204 g
Szénhidrát	95,479 g	115,108 g	112,016 g	100,032 g	103,144 g
Só	3,351 g	3,604 g	3,626 g	4,521 g	1,625 g
Cukor	6,862 g	0,833 g	11,161 g	1,030 g	30,474 g
Koleszterin	184,060 q	38,000 q	83,700 q	53,250 q	189,900 q
Telített zsír	5,604 g	2,776 g	6,041 g	4,032 g	4,966 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g