

2017.09.11. - 2017.09.15

Hétfő 2017.09.11.	Kedd 2017.09.12	Szerda 2017.09.13	Csütörtök 2017.09.14	Péntek 2017.09.15
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Zeller,) 1125 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(680 Kj	Gombaleves (Móra) 167 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 700 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 208 Kcal A:=(870 Kj	Babgulyás (Móra) 374 Kcal A:=(1564 Kj
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 2241 Kj	Sütőtökös csirke (Móra) 295 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1234 Kj	Sertésszelet pirított cs.májjal (Móra) 314 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1311 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 382 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1596 Kj	Tejbedara (Móra) 363 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1518 Kj
	Teljes ő. tészta (Móra) 372 Kcal A:=(Glutén,) 1554 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 98 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezám 408 Kj	
	Őszibarack (Móra) 41 Kcal A:=(172 Kj		Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj	

Energia	3365,9 Kj	3640,0 Kj	3592,2 Kj	3091,8 Kj	3082,1 Kj
Energia	805,2 Kcal	870,8 Kcal	859,4 Kcal	739,7 Kcal	737,3 Kcal
Zsír	29,052 g	27,370 g	35,096 g	30,691 g	17,148 g
Fehérje	28,840 g	44,052 g	40,271 g	37,541 g	39,345 g
Szénhidrát	103,178 g	111,906 g	89,005 g	96,068 g	101,469 g
Só	3,574 g	4,142 g	3,111 g	2,914 g	1,944 g
Cukor	27,530 g	1,424 g	3,795 g	8,713 g	19,318 g
Koleszterin	39,766 q	45,650 q	79,784 q	108,900 q	87,405 q
Telített zsír	3,491 g	4,019 g	6,376 g	3,454 g	3,752 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g