

2017.09.18. - 2017.09.22

<i>Hétfő</i> 2017.09.18.	<i>Kedd</i> 2017.09.19	<i>Szerda</i> 2017.09.20	<i>Csütörtök</i> 2017.09.21	<i>Péntek</i> 2017.09.22
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zellerkrém leves (Móra) 224 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 938 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 397 Kj	Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 810 Kj	Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 727 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 963 Kj
Hentestokány (Móra) 215 Kcal A:=(Szójabab, Glutén,) 900 Kj	Töltött paprika (Móra) 523 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2187 Kj	Sajtos harcsafilé (Móra) 395 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Halak,) 1649 Kj	Kelkáposzta főzelék (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén,) 1126 Kj	Szilvágombóc (Móra) 630 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej,) 2632 Kj
Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1560 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 267 Kcal A:=(Glutén, Szójabab,) 1115 Kj	
		Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Őszibarack (Móra) 41 Kcal A:=(172 Kj	

Energia	3397,3 Kj	3155,4 Kj	3520,0 Kj	3711,4 Kj	3595,1 Kj
Energia	812,7 Kcal	754,9 Kcal	842,1 Kcal	887,9 Kcal	860,1 Kcal
Zsír	37,556 g	16,606 g	34,172 g	33,685 g	17,754 g
Fehérje	31,780 g	27,976 g	44,059 g	44,675 g	32,008 g
Szénhidrát	81,856 g	118,884 g	82,814 g	94,485 g	137,423 g
Só	3,589 g	3,024 g	4,884 g	4,994 g	3,068 g
Cukor	1,151 g	30,530 g	0,318 g	0,318 g	10,318 g
Koleszterin	65,120 g	56,941 g	69,540 g	45,600 g	28,381 g
Telített zsír	9,696 g	2,764 g	9,756 g	3,789 g	2,290 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g