

2017.09.25. - 2017.09.29

<i>Hétfő</i> 2017.09.25.	<i>Kedd</i> 2017.09.26	<i>Szerda</i> 2017.09.27	<i>Csütörtök</i> 2017.09.28	<i>Péntek</i> 2017.09.29
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Csirkemájgombóclevés (Móra) 302 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 1262 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(778 Kj	Zöldbablevés (tejfölös)(Móra) 199 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 831 Kj	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 455 Kj	Sertésraguleves tejfölös (Móra) 235 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 984 Kj
Székelykáposzta (Móra) 402 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szój 1682 Kj	Bakonyi sertésborda (Móra) 411 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1720 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 366 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám 1531 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 393 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1643 Kj	Mákos metélt(Móra) 633 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2645 Kj
Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Durum tészta (Móra) 368 Kcal A:=(1538 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1560 Kj	Pulykafasírt (Móra) 240 Kcal A:=(1003 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(148 Kj	Szilva (Móra) 117 Kcal A:=(488 Kj	

Energia	3515,0 Kj	4166,2 Kj	4069,6 Kj	3589,7 Kj	3629,1 Kj
Energia	840,9 Kcal	996,7 Kcal	973,6 Kcal	858,8 Kcal	868,2 Kcal
Zsír	33,191 g	52,808 g	32,284 g	38,573 g	88,696 g
Fehérje	42,913 g	42,696 g	51,040 g	36,129 g	28,798 g
Szénhidrát	86,528 g	82,099 g	113,623 g	108,299 g	46,007 g
Só	4,069 g	3,581 g	4,310 g	3,188 g	2,068 g
Cukor	0,477 g	0,583 g	0,578 g	0,691 g	14,318 g
Koleszterin	123,000 q	257,780 q	123,300 q	135,770 q	81,545 q
Telített zsír	7,923 g	7,357 g	3,343 g	2,700 g	6,793 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g