

2017.10.09. - 2017.10.13

<i>Hétfő</i> 2017.10.09.	<i>Kedd</i> 2017.10.10	<i>Szerda</i> 2017.10.11	<i>Csütörtök</i> 2017.10.12	<i>Péntek</i> 2017.10.13
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Olasz bableves (Móra) 165 Kcal A:=(Zeller,Glutén,) 690 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(723 Kj	Sárgaborsókrém leves (Móra) 289 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1207 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(680 Kj	Frankfurti leves (Móra) 256 Kcal A:=(Szójabab,) 1068 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój 2182 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 314 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1313 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 98 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezám 408 Kj	Tejfölös pulykaragu (Móra) 272 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,) 1136 Kj	Tejbeköles (Móra) 439 Kcal A:=(Tej,) 1833 Kj
Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(148 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezám 912 Kj	Tavaszi rizs (Móra) 376 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1572 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	
		Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj		

Energia	3020,5 Kj	3519,4 Kj	3464,6 Kj	3652,5 Kj	2901,4 Kj
Energia	722,6 Kcal	842,0 Kcal	828,8 Kcal	873,8 Kcal	694,1 Kcal
Zsír	25,537 g	31,649 g	26,921 g	35,700 g	22,357 g
Fehérje	36,077 g	42,946 g	26,803 g	38,333 g	27,993 g
Szénhidrát	82,276 g	115,246 g	112,997 g	93,767 g	90,657 g
Só	3,030 g	3,352 g	3,914 g	3,581 g	2,025 g
Cukor	0,212 g	30,350 g	0,766 g	0,583 g	19,318 g
Koleszterin	88,224 g	159,612 g	11,400 g	81,650 g	74,400 g
Telített zsír	4,045 g	8,272 g	3,139 g	3,692 g	6,851 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g