

2017.11.13. - 2017.11.17

<i>Hétfő</i> 2017.11.13.	<i>Kedd</i> 2017.11.14	<i>Szerda</i> 2017.11.15	<i>Csütörtök</i> 2017.11.16	<i>Péntek</i> 2017.11.17
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Sütőtökrém leves (Móra) 333 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1394 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 615 Kj	Gombaleves (Móra) 167 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 700 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(723 Kj	Babgulyás (Móra) 374 Kcal A:=(1564 Kj
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2241 Kj	Csirkemelles carbonara penne tészta 660 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,) 2757 Kj	Szezámós-rántott halfilé (Móra) 322 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, S 1347 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 355 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1485 Kj	Mákos metélt(Móra) 633 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2645 Kj

	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Kukoricás rizs (Móra) 379 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1586 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 98 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám 408 Kj	
		Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3635,1 Kj	3501,6 Kj	3691,5 Kj	3317,9 Kj	4209,1 Kj
Energia	869,6 Kcal	837,7 Kcal	883,1 Kcal	793,8 Kcal	1007,0 Kcal
Zsír	39,228 g	24,033 g	27,322 g	38,131 g	89,994 g
Fehérje	29,797 g	50,919 g	41,693 g	30,383 g	35,357 g
Szénhidrát	94,092 g	98,782 g	110,941 g	100,822 g	70,071 g
Só	4,011 g	2,909 g	3,239 g	3,372 g	2,544 g
Cukor	5,523 g	0,320 g	3,615 g	0,766 g	46,318 g
Koleszterin	45,316 q	119,160 q	79,950 q	96,900 q	81,405 q
Telített zsír	8,152 g	7,848 g	3,186 g	3,214 g	3,432 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g