

2017.11.20. - 2017.11.24

<i>Hétfő</i> 2017.11.20.	<i>Kedd</i> 2017.11.21	<i>Szerda</i> 2017.11.22	<i>Csütörtök</i> 2017.11.23	<i>Péntek</i> 2017.11.24
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldbab leves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 803 Kj	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 455 Kj	Karalábé leves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 602 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(680 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,) 1078 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój 2182 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 382 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1596 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 366 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám 1531 Kj	Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2018 Kj	Ízes-grízteszt (Móra) 647 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2703 Kj

Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Csibefasírt (Móra) 246 Kcal A:=(1028 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(148 Kj	Banán (Móra) 106 Kcal A:=(441 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj			

Energia	3257,1 Kj	3780,3 Kj	3862,4 Kj	3710,3 Kj	3781,0 Kj
Energia	779,2 Kcal	904,4 Kcal	924,0 Kcal	887,6 Kcal	904,5 Kcal
Zsír	26,061 g	30,468 g	25,824 g	20,051 g	76,608 g
Fehérje	34,656 g	57,087 g	49,254 g	31,963 g	27,901 g
Szénhidrát	95,293 g	118,149 g	116,871 g	139,100 g	83,106 g
Só	3,574 g	3,631 g	3,310 g	4,031 g	3,059 g
Cukor	0,530 g	8,638 g	0,578 g	27,583 g	15,318 g
Koleszterin	88,224 q	153,850 q	125,550 q	141,318 q	68,425 q
Telített zsír	3,934 g	3,283 g	3,119 g	3,664 g	2,052 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g