

2017.11.27. - 2017.12.01

<i>Hétfő</i> 2017.11.27.	<i>Kedd</i> 2017.11.28	<i>Szerda</i> 2017.11.29	<i>Csütörtök</i> 2017.11.30	<i>Péntek</i> 2017.12.01
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Burgonyaleves, magyaros (Móra) 190 Kcal A:=()	792 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=()	723 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 219 Kcal A:=()	916 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 160 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szój)	668 Kj	Fejlettbabgulyás (Móra) 346 Kcal A:=()	1445 Kj
Vadas mártás sertéshússal (Móra) 298 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,)	1246 Kj	Tejszínes gombás sertésragu (Móra) 263 Kcal A:=()	1098 Kj	Panírozott halrudak (Móra) 321 Kcal A:=(Glutén, Halak, Tojás, Tej,)	1343 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 321 Kcal A:=()	1340 Kj	Tejberizs (Móra) 454 Kcal A:=(Tej,)	1896 Kj
Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	1707 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	1560 Kj	Burgonyapüré(Móra) 290 Kcal A:=()	1212 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 267 Kcal A:=(Glutén, Szójabab,)	1115 Kj	Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=()	189 Kj
		Körte (Móra) 52 Kcal A:=()	218 Kj	Káposzta saláta (Móra) 75 Kcal A:=()	313 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,)	571 Kj		
						Alma (Móra) 31 Kcal A:=()	130 Kj		

Energia	3744,5 Kj	3599,0 Kj	3783,6 Kj	3824,2 Kj	3529,5 Kj
Energia	895,8 Kcal	861,0 Kcal	905,2 Kcal	914,9 Kcal	844,4 Kcal
Zsír	33,944 g	43,274 g	38,760 g	36,538 g	20,514 g
Fehérje	37,912 g	39,528 g	30,433 g	43,957 g	38,489 g
Szénhidrát	106,361 g	96,079 g	103,203 g	96,284 g	120,162 g
Só	4,165 g	3,908 g	4,992 g	4,531 g	1,544 g
Cukor	6,848 g	1,865 g	13,890 g	0,583 g	19,318 g
Koleszterin	98,560 g	139,900 g	8,200 g	52,800 g	93,405 g
Telített zsír	5,175 g	6,585 g	8,123 g	3,792 g	4,499 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g