

2017.12.04. - 2017.12.08

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2017.12.04.	2017.12.05	2017.12.06	2017.12.07	2017.12.08

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 615 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 224 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 938 Kj	Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 963 Kj
Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 314 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1313 Kj	Pirított csirkemáj (Móra) 262 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1097 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 333 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám 1392 Kj	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2178 Kj
	Sült sertéshús (Móra) 219 Kcal A:=(914 Kj	Főtt burgonya (Móra) 151 Kcal A:=(632 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj
		Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		

Energia	3340,4 Kj	3412,9 Kj	3367,2 Kj	3837,8 Kj	3418,2 Kj
Energia	799,1 Kcal	816,5 Kcal	805,6 Kcal	918,1 Kcal	817,7 Kcal
Zsír	19,901 g	21,121 g	26,567 g	32,278 g	23,304 g
Fehérje	36,348 g	35,549 g	40,212 g	34,621 g	32,858 g
Szénhidrát	113,190 g	116,606 g	96,421 g	119,566 g	112,648 g
Só	3,044 g	4,156 g	4,086 g	4,271 g	3,568 g
Cukor	10,318 g	30,352 g	1,204 g	5,570 g	0,318 g
Koleszterin	76,666 g	74,112 g	57,850 g	109,134 g	64,381 g
Telített zsír	2,641 g	7,799 g	7,973 g	3,088 g	2,632 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g