

2017.12.11. - 2017.12.15

Hétfő 2017.12.11.	Kedd 2017.12.12	Szerda 2017.12.13	Csütörtök 2017.12.14	Péntek 2017.12.15
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1125 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 397 Kj	Gombaleves (Móra) 167 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 700 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 778 Kj	Gulyásleves (Móra) 227 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szója) 948 Kj
Rakott brokkoli (Móra) 544 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2276 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 393 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1643 Kj	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 372 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, S 1555 Kj	Temesvári pulykatokány (Móra) 218 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 909 Kj	Sajtos metélt (Móra) 704 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 2942 Kj
	Sertéshúspogácsa (Móra) 222 Kcal A:=(Tej,) 929 Kj	Burgonyapüré(Móra) 290 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 1212 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1560 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Savanyúkáposzta (Móra) 20 Kcal A:=(84 Kj	Banán (Móra) 106 Kcal A:=(441 Kj	
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj			

Energia	3400,6 Kj	3671,1 Kj	3550,4 Kj	3688,7 Kj	3890,0 Kj
Energia	813,5 Kcal	878,3 Kcal	849,4 Kcal	882,5 Kcal	930,6 Kcal
Zsír	27,549 g	33,949 g	29,453 g	39,515 g	97,823 g
Fehérje	33,862 g	37,200 g	40,548 g	32,798 g	38,793 g
Szénhidrát	102,667 g	100,219 g	100,144 g	92,773 g	30,550 g
Só	2,559 g	3,604 g	3,223 g	4,089 g	4,744 g
Cukor	27,424 g	0,742 g	3,590 g	0,636 g	0,318 g
Koleszterin	48,470 g	66,405 g	79,950 g	219,400 g	153,375 g
Telített zsír	3,860 g	5,166 g	3,999 g	4,526 g	12,120 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g