

2017.12.18. - 2017.12.22

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2017.12.18.	2017.12.19	2017.12.20	2017.12.21	2017.12.22

3 Ebéd

Brokkolikrém leves (Móra) 219 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 916 Kj	Olasz bableves (Móra) 183 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 765 Kj	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 455 Kj	Lebbencsleves (Móra) 170 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój) 712 Kj	Palócleves (Móra) 269 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szój) 1123 Kj
Hentestokány (Móra) 241 Kcal A:=(Szójabab,Glutén,) 1009 Kj	Rántott s,karaj (Móra) 363 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezám) 1518 Kj	Csöbenschütt csirkemell (Móra) 388 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 1623 Kj	Sárgaborsó főzelék (Móra) 370 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1548 Kj	Tejbedara (Móra) 355 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1485 Kj
Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1560 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 239 Kcal A:=(1001 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 267 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,) 1115 Kj	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj
	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3485,7 Kj	3604,1 Kj	3718,5 Kj	3505,0 Kj	2814,1 Kj
Energia	833,9 Kcal	862,2 Kcal	889,6 Kcal	838,5 Kcal	673,2 Kcal
Zsír	38,223 g	28,859 g	44,663 g	30,401 g	19,253 g
Fehérje	37,666 g	40,699 g	55,882 g	47,651 g	30,305 g
Szénhidrát	79,435 g	108,386 g	88,998 g	87,584 g	89,357 g
Só	4,316 g	4,002 g	3,411 g	4,118 g	2,444 g
Cukor	3,083 g	10,350 g	0,479 g	0,848 g	17,318 g
Koleszterin	73,700 q	142,980 q	142,760 q	53,250 q	78,000 q
Telített zsír	9,663 g	5,342 g	8,970 g	3,509 g	6,862 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g