

2018.01.08. - 2018.01.12

<i>Hétfő</i> 2018.01.08.	<i>Kedd</i> 2018.01.09	<i>Szerda</i> 2018.01.10	<i>Csütörtök</i> 2018.01.11	<i>Péntek</i> 2018.01.12
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 177 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 739 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 723 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 778 Kj	Legényfogóleves (Móra) 239 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 1000 Kj
Milánói makaróni (Móra) 626 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2618 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 138 Kcal A:=(576 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 348 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1454 Kj	Bakonyi pulykaragu (Móra) 261 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1092 Kj	Burgonyás tészta (Móra) 548 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2292 Kj
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Kukoricás rizs (Móra) 379 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1586 Kj	Panírozott halrudak (Móra) 321 Kcal A:=(Glutén,Halak,Tojás,Tej,) 1343 Kj	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1560 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj
	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj		Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3634,5 Kj	3176,0 Kj	3520,3 Kj	3560,5 Kj	3351,2 Kj
Energia	869,5 Kcal	759,8 Kcal	842,2 Kcal	851,8 Kcal	801,7 Kcal
Zsír	20,938 g	25,773 g	47,570 g	42,794 g	23,780 g
Fehérje	39,756 g	28,822 g	33,526 g	36,830 g	34,310 g
Szénhidrát	123,441 g	101,263 g	88,699 g	74,663 g	106,430 g
Só	4,044 g	2,065 g	2,948 g	4,133 g	3,568 g
Cukor	10,318 g	11,441 g	1,522 g	0,954 g	0,318 g
Koleszterin	85,370 q	28,200 q	85,500 q	228,750 q	67,645 q
Telített zsír	3,011 g	3,565 g	3,979 g	6,153 g	2,778 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g