

2018.01.15. - 2018.01.19

<i>Hétfő</i> 2018.01.15.	<i>Kedd</i> 2018.01.16	<i>Szerda</i> 2018.01.17	<i>Csütörtök</i> 2018.01.18	<i>Péntek</i> 2018.01.19
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 455 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 844 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Lebbencsleves (Móra) 170 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 712 Kj	Fejtettbaleves (Móra) 242 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1014 Kj
Vadas mártás sertéshússal (Móra) 298 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,) 1246 Kj	Rizseshús (Móra) 555 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2322 Kj	Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) 415 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Szezám,) 1733 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 321 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1340 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 239 Kcal A:=(1001 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	Tejbeköles (Móra) 393 Kcal A:=(Tej,) 1644 Kj
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj		Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3613,5 Kj	3312,8 Kj	3548,9 Kj	3829,0 Kj	3228,9 Kj
Energia	864,5 Kcal	792,5 Kcal	849,0 Kcal	916,0 Kcal	772,5 Kcal
Zsír	41,716 g	25,813 g	25,157 g	37,059 g	15,948 g
Fehérje	43,096 g	35,146 g	49,522 g	43,947 g	29,522 g
Szénhidrát	98,592 g	99,213 g	105,646 g	95,703 g	122,367 g
Só	3,658 g	3,159 g	3,044 g	4,539 g	2,894 g
Cukor	6,795 g	1,363 g	5,318 g	0,636 g	17,318 g
Koleszterin	126,010 g	68,880 g	125,550 g	53,250 g	42,405 g
Telített zsír	5,060 g	7,233 g	2,541 g	3,849 g	3,866 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g