

2018.01.22. - 2018.01.26

<i>Hétfő</i> 2018.01.22.	<i>Kedd</i> 2018.01.23	<i>Szerda</i> 2018.01.24	<i>Csütörtök</i> 2018.01.25	<i>Péntek</i> 2018.01.26
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1125 Kj	Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 614 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 778 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 160 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 668 Kj	Gulyásleves (Móra) 227 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 948 Kj
Rakott bulguros karfiol (Móra) 557 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2329 Kj	Csirkemelles carbonara penne tészta 660 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,) 2757 Kj	Sajtos harcsafilé (Móra) 299 Kcal A:=(Tej, Halak,) 1249 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 382 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1596 Kj	Túrós metélt (Móra) 635 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 2655 Kj
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Burgonyapüré(Móra) 297 Kcal A:=(Tej,) 1243 Kj	Pulykafasírt (Móra) 240 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1003 Kj	
		Savanyúkáposzta (Móra) 20 Kcal A:=(84 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3660,0 Kj	3501,6 Kj	3354,4 Kj	3397,3 Kj	3602,2 Kj
Energia	875,6 Kcal	837,7 Kcal	802,5 Kcal	812,8 Kcal	861,8 Kcal
Zsír	30,088 g	24,031 g	43,671 g	23,800 g	89,163 g
Fehérje	32,248 g	50,917 g	43,734 g	40,863 g	38,673 g
Szénhidrát	113,429 g	98,781 g	52,565 g	103,029 g	33,630 g
Só	3,574 g	2,904 g	4,724 g	3,676 g	4,044 g
Cukor	27,530 g	0,318 g	0,318 g	8,636 g	0,318 g
Koleszterin	48,470 g	119,160 g	225,380 g	127,520 g	139,175 g
Telített zsír	3,861 g	7,847 g	11,376 g	2,938 g	5,180 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g