

2018.02.05. - 2018.02.09

<i>Hétfő</i> 2018.02.05.	<i>Kedd</i> 2018.02.06	<i>Szerda</i> 2018.02.07	<i>Csütörtök</i> 2018.02.08	<i>Péntek</i> 2018.02.09
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Brokkolikrém leves (Móra) 99 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 416 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 397 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 177 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 739 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 723 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej,Mustár,Zeller,Glutén,Tojás,) 1078 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 554 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2314 Kj	Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc 506 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2117 Kj	Szezámós-rántott halfilé (Móra) 321 Kcal A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezámag,Te 1343 Kj	Finomfőzelék (Móra) 372 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1554 Kj	Túrós gombóc (Móra) 661 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2761 Kj
Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Burgonyapüré(Móra) 297 Kcal A:=(Tej,) 1243 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 138 Kcal A:=(576 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj
	Banán (Móra) 106 Kcal A:=(441 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	

Energia	3001,2 Kj	3526,1 Kj	3472,0 Kj	3425,0 Kj	3969,1 Kj
Energia	718,0 Kcal	843,6 Kcal	830,6 Kcal	819,4 Kcal	949,5 Kcal
Zsír	22,974 g	20,314 g	22,401 g	37,313 g	21,715 g
Fehérje	36,783 g	33,799 g	39,130 g	41,361 g	39,391 g
Szénhidrát	85,247 g	125,937 g	113,306 g	96,877 g	145,866 g
Só	2,194 g	4,031 g	2,000 g	3,554 g	3,458 g
Cukor	1,614 g	27,583 g	10,000 g	10,742 g	6,318 g
Koleszterin	102,480 q	144,585 q	83,100 q	120,300 q	32,425 q
Telített zsír	5,434 g	4,023 g	3,586 g	4,414 g	1,938 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g