

2018.02.12. - 2018.02.16

<i>Hétfő</i> 2018.02.12.	<i>Kedd</i> 2018.02.13	<i>Szerda</i> 2018.02.14	<i>Csütörtök</i> 2018.02.15	<i>Péntek</i> 2018.02.16
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

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	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 455 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 803 Kj	Frankfurti leves (Móra) 256 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szój) 1068 Kj
Hentestokány (Móra) 215 Kcal A:=(Szójabab, Glutén,) 900 Kj	Sajtos csirkemell (Móra) 431 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 1802 Kj	Sóskamártás burgonyával(Móra) 493 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 2060 Kj	Bakonyi pulykaragu (Móra) 261 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1092 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1560 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Fűszeres tojáslepeny (Móra) 362 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1513 Kj	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Tejberizs (Móra) 446 Kcal A:=(Tej,) 1863 Kj
Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=(189 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj		Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj

Energia	3492,3 Kj	3394,2 Kj	4028,0 Kj	3731,6 Kj	3708,5 Kj
Energia	835,5 Kcal	812,0 Kcal	963,6 Kcal	892,7 Kcal	887,2 Kcal
Zsír	35,156 g	35,069 g	43,246 g	38,373 g	21,807 g
Fehérje	32,468 g	49,799 g	36,228 g	40,912 g	33,946 g
Szénhidrát	91,641 g	68,168 g	124,675 g	89,753 g	131,861 g
Só	3,589 g	3,884 g	3,596 g	4,604 g	2,075 g
Cukor	1,151 g	0,318 g	35,689 g	0,742 g	17,318 g
Koleszterin	58,220 q	116,040 q	421,050 q	75,750 q	80,400 q
Telített zsír	8,535 g	9,928 g	5,955 g	4,444 g	7,256 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g