

2018.02.19. - 2018.02.23

<i>Hétfő</i> 2018.02.19.	<i>Kedd</i> 2018.02.20	<i>Szerda</i> 2018.02.21	<i>Csütörtök</i> 2018.02.22	<i>Péntek</i> 2018.02.23
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 177 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 739 Kj	Karfiolleves tejfőls (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 723 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 963 Kj
Borsos marhatokány (Móra) 235 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 981 Kj	Chilis bab sertéshússal (Móra) 248 Kcal A:=(1039 Kj	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezám,Te 1551 Kj	Lencsefőzelék (Móra) 475 Kcal A:=(Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,) 1985 Kj	Mákos metélt(Móra) 606 Kcal A:=(2532 Kj
Tarhonya köret (Móra) 415 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1734 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 260 Kcal A:=(Tej,) 1085 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj
Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=(189 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj		

Energia	3672,6 Kj	3548,0 Kj	3607,5 Kj	3784,7 Kj	3624,9 Kj
Energia	878,6 Kcal	848,8 Kcal	863,0 Kcal	905,4 Kcal	867,2 Kcal
Zsír	31,488 g	26,856 g	31,458 g	41,947 g	87,343 g
Fehérje	44,848 g	25,980 g	42,081 g	60,210 g	27,153 g
Szénhidrát	95,472 g	119,840 g	100,209 g	88,453 g	51,303 g
Só	4,067 g	3,030 g	4,044 g	3,365 g	3,068 g
Cukor	0,477 g	10,212 g	10,318 g	6,848 g	14,318 g
Koleszterin	112,350 q	40,216 q	79,950 q	131,100 q	64,381 q
Telített zsír	2,303 g	4,126 g	3,825 g	3,983 g	5,562 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g