

2018.02.26. - 2018.03.02

<i>Hétfő</i> 2018.02.26.	<i>Kedd</i> 2018.02.27	<i>Szerda</i> 2018.02.28	<i>Csütörtök</i> 2018.03.01	<i>Péntek</i> 2018.03.02
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 195 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 816 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 778 Kj	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 854 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 160 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 668 Kj	Sertésraguleves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 812 Kj
Székelykáposzta (Móra) 402 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1682 Kj	Óvári sertésszelet (Móra) 414 Kcal A:=(Tej,Szójabab,Glutén,) 1729 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 138 Kcal A:=(576 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 314 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1313 Kj	Sajtos metélt (Móra) 704 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2942 Kj
Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Burgonyapüré(Móra) 297 Kcal A:=(Tej,) 1243 Kj	Rizi-bizi (Móra) 350 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1465 Kj	Pulykafasírt (Móra) 240 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1003 Kj	
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	

Energia	3274,7 Kj	3809,0 Kj	3107,7 Kj	3555,5 Kj	3754,6 Kj
Energia	783,4 Kcal	911,2 Kcal	743,5 Kcal	850,6 Kcal	898,2 Kcal
Zsír	28,374 g	50,869 g	26,543 g	18,042 g	99,725 g
Fehérje	30,173 g	50,536 g	31,322 g	32,808 g	37,378 g
Szénhidrát	95,323 g	55,719 g	93,767 g	134,268 g	19,879 g
Só	4,517 g	4,684 g	4,385 g	4,074 g	3,437 g
Cukor	0,477 g	0,318 g	8,294 g	30,265 g	0,265 g
Koleszterin	54,000 q	299,660 q	26,400 q	122,720 q	145,745 q
Telített zsír	6,387 g	14,324 g	5,707 g	1,927 g	14,102 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g