

2018.03.05. - 2018.03.11.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>	<i>Vasárnap</i>
2018.03.05.	2018.03.06	2018.03.07	2018.03.08	2018.03.09	2018.03.10	2018.03.11

3 Ebéd

Fejttettableves (Móra) 242 Kcal 1014 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Gombaleves (Móra) 167 Kcal 700 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldséges 147 Kcal 614 Kj A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej,	Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal 1125 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Csirkemájgombóclevés 297 Kcal 1241 Kj A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller,	Zöldborsókrém leves 290 Kcal 1213 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zelle	
---	---	---	--	---	--	--

Milánói spagetti (Móra) 626 Kcal 2618 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	Rántott s,karaj (Móra) 362 Kcal 1514 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej,)	Burgonya főzelék (Móra) 348 Kcal 1454 Kj A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller,	Temesvári pulykatokány 218 Kcal 909 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Tejespité 435 Kcal 1817 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás,)	Csirkecombfilé pörkölt 138 Kcal 575 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	
--	--	--	--	---	--	--

Narancs (Móra) 49 Kcal 206 Kj A:=()	Rizs köret (Móra) 378 Kcal 1582 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal 1298 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	Bulgur (Móra) 373 Kcal 1560 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Narancs (Móra) 49 Kcal 206 Kj A:=()	Tészta köret (Móra) 408 Kcal 1707 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	
--	--	---	--	--	--	--

	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal 148 Kj A:=(Mustár,)		Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=()		Csemege uborka (Móra) 14 Kcal 59 Kj A:=()	
--	---	--	---	--	--	--

Energia	3837,7 Kj	3943,3 Kj	3366,7 Kj	3724,1 Kj	3265,2 Kj	3554,4 Kj	0,0 Kj
Energia	918,1 Kcal	943,4 Kcal	805,4 Kcal	890,9 Kcal	781,1 Kcal	850,3 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	23,187 g	32,553 g	35,899 g	31,335 g	15,496 g	32,228 g	0,000 g
Fehérje	39,157 g	38,787 g	26,100 g	30,664 g	32,952 g	39,876 g	0,000 g
Szénhidrát	130,516 g	116,705 g	89,936 g	117,609 g	120,779 g	94,019 g	0,000 g
Só	3,044 g	2,874 g	3,748 g	4,089 g	1,586 g	3,359 g	0,000 g
Cukor	10,318 g	3,530 g	1,522 g	27,636 g	20,318 g	0,978 g	0,000 g
Koleszterin	84,425 g	145,230 g	0,000 g	35,350 g	213,000 g	70,000 g	0,000 g
Telített zsír	3,454 g	5,599 g	3,370 g	2,773 g	3,930 g	6,729 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g