

2018.03.19. - 2018.03.23

<i>Hétfő</i> 2018.03.19.	<i>Kedd</i> 2018.03.20	<i>Szerda</i> 2018.03.21	<i>Csütörtök</i> 2018.03.22	<i>Péntek</i> 2018.03.23
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 778 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 397 Kj	Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Sárgaborsókrém leves (Móra) 289 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1207 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 891 Kj
Tejszínes gombás sertésragu (Móra) 236 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 988 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 319 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1334 Kj	Sajtos harcsafilé (Móra) 280 Kcal A:=(Tej,Halak,) 1169 Kj	Pirított csirkemáj (Móra) 262 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1097 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	Kukoricás rizs (Móra) 379 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1586 Kj	Főtt burgonya (Móra) 151 Kcal A:=(632 Kj	Meggyes piskóta (Móra) 433 Kcal A:=(Tojás,Tej,Glutén,) 1810 Kj
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3679,3 Kj	3212,4 Kj	3554,0 Kj	3066,0 Kj	3272,1 Kj
Energia	880,2 Kcal	768,5 Kcal	850,2 Kcal	733,5 Kcal	782,8 Kcal
Zsír	41,806 g	33,851 g	34,231 g	18,140 g	19,064 g
Fehérje	35,759 g	34,986 g	46,216 g	42,829 g	34,477 g
Szénhidrát	82,249 g	75,249 g	82,593 g	94,803 g	113,373 g
Só	4,678 g	4,054 g	4,661 g	4,274 g	2,994 g
Cukor	1,653 g	0,742 g	0,583 g	0,583 g	20,318 g
Koleszterin	268,520 g	68,037 g	33,280 g	47,350 g	179,175 g
Telített zsír	7,410 g	8,623 g	7,934 g	3,614 g	1,074 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g