

2018.04.09. - 2018.04.13

<i>Hétfő</i> 2018.04.09.	<i>Kedd</i> 2018.04.10	<i>Szerda</i> 2018.04.11	<i>Csütörtök</i> 2018.04.12	<i>Péntek</i> 2018.04.13
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 853 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 680 Kj	Pulykaraguleves (Móra) 240 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 1004 Kj
Milánói makaróni (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Chilis bab sertéshússal (Móra) 248 Kcal A:=(1039 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1525 Kj	Sárgarépa főzelék (Móra) 299 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1249 Kj	Tejespite eperlekvárral(Móra) 435 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 1817 Kj
	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal A:=(Tej,) 1045 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	Tejes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3340,4 Kj	3477,6 Kj	3742,5 Kj	3540,3 Kj	2821,1 Kj
Energia	799,1 Kcal	832,0 Kcal	895,3 Kcal	847,0 Kcal	674,9 Kcal
Zsír	19,901 g	29,891 g	30,214 g	33,365 g	17,274 g
Fehérje	36,348 g	26,395 g	49,285 g	38,862 g	34,069 g
Szénhidrát	113,190 g	108,725 g	102,954 g	111,936 g	90,766 g
Só	4,044 g	5,074 g	4,315 g	4,539 g	2,044 g
Cukor	10,318 g	0,530 g	12,830 g	18,636 g	20,318 g
Koleszterin	76,666 g	34,816 g	126,900 g	87,762 g	175,975 g
Telített zsír	2,641 g	4,107 g	6,544 g	9,570 g	3,531 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g