

2018.04.16. - 2018.04.22.

<i>Hétfő</i> 2018.04.16.	<i>Kedd</i> 2018.04.17	<i>Szerda</i> 2018.04.18	<i>Csütörtök</i> 2018.04.19	<i>Péntek</i> 2018.04.20	<i>Szombat</i> 2018.04.21	<i>Vasárnap</i> 2018.04.22
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------

3 Ebéd

Csontleves (Móra) 109 Kcal 455 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal 602 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal 630 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Brokkolikrém leves (Móra) 204 Kcal 854 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller,	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal 891 Kj A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej,	Tojásleves (Móra) 186 Kcal 778 Kj A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zelle	
Vadas mártás 268 Kcal Móra) A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás	Fokhagymás sertéskaraj 198 Kcal 829 Kj A:=(Glutén, Tej,)	Finomfőzelék (Móra) 372 Kcal 1554 Kj A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller,	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal 405 Kj A:=(	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal 571 Kj A:=(Glutén,)	Bakonyi pulykaragu (Móra) 261 Kcal 1092 Kj A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zelle	

Tészta köret (Móra) 408 Kcal 1707 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	Kukoricás bulgur (Móra) 418 Kcal 1749 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal 1298 Kj A:=(Glutén, Halak, Tojás, Tej,	Rizs köret (Móra) 378 Kcal 1582 Kj A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Tejbeköles (Móra) 393 Kcal 1644 Kj A:=(Tej,)	Tészta köret (Móra) 408 Kcal 1707 Kj A:=(Glutén, Tojás,)	
Narancs (Móra) 49 Kcal 206 Kj A:=(	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal 59 Kj A:=(		Vitamin saláta öntettel 66 Kcal 275 Kj A:=(Tej,)			

	Alma (Móra) 31 Kcal 130 Kj A:=(					
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

Energia	3487,4 Kj	3369,6 Kj	3482,6 Kj	3115,2 Kj	3106,0 Kj	3577,0 Kj	0,0 Kj
Energia	834,3 Kcal	806,1 Kcal	833,2 Kcal	745,3 Kcal	743,1 Kcal	855,8 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	40,226 g	33,798 g	33,669 g	32,334 g	14,118 g	42,311 g	0,000 g
Fehérje	39,233 g	33,516 g	31,568 g	23,633 g	38,960 g	41,178 g	0,000 g
Szénhidrát	98,518 g	87,126 g	95,645 g	87,334 g	109,817 g	70,539 g	0,000 g
Só	3,658 g	3,081 g	4,040 g	3,884 g	3,394 g	3,604 g	0,000 g
Cukor	6,795 g	0,583 g	11,469 g	4,258 g	17,318 g	0,742 g	0,000 g
Koleszterin	113,498 g	54,474 g	19,200 g	15,000 g	95,175 g	264,750 g	0,000 g
Telített zsír	4,529 g	4,981 g	4,123 g	6,356 g	3,186 g	5,923 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