

2018.04.23. - 2018.04.27

<i>Hétfő</i> 2018.04.23.	<i>Kedd</i> 2018.04.24	<i>Szerda</i> 2018.04.25	<i>Csütörtök</i> 2018.04.26	<i>Péntek</i> 2018.04.27
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 614 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 803 Kj	Sertésraguleves (Móra) 173 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 724 Kj	Gombaleves (Móra) 167 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 700 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 963 Kj
Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc 483 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)	Rizseshús (Móra) 524 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 2190 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 314 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1313 Kj	Búbos pulykamell (Móra) 445 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám 1860 Kj	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2178 Kj
Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Uborka saláta (Móra) 48 Kcal A:=(199 Kj	Csibefasírt (Móra) 246 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 1028 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj	

Energia	3203,6 Kj	3321,8 Kj	3066,2 Kj	3550,1 Kj	3200,2 Kj
Energia	766,4 Kcal	794,7 Kcal	733,5 Kcal	849,3 Kcal	765,6 Kcal
Zsír	18,814 g	24,172 g	19,053 g	33,525 g	23,304 g
Fehérje	30,490 g	30,940 g	43,749 g	45,625 g	32,458 g
Szénhidrát	114,065 g	108,541 g	93,011 g	84,793 g	100,648 g
Só	4,031 g	4,104 g	3,325 g	4,111 g	3,568 g
Cukor	27,583 g	0,742 g	30,265 g	3,382 g	0,318 g
Koleszterin	133,668 g	52,224 g	158,441 g	215,994 g	64,381 g
Telített zsír	3,550 g	3,937 g	3,778 g	7,815 g	2,632 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g