

2018.06.04. - 2018.06.08

<i>Hétfő</i> 2018.06.04.	<i>Kedd</i> 2018.06.05	<i>Szerda</i> 2018.06.06	<i>Csütörtök</i> 2018.06.07	<i>Péntek</i> 2018.06.08
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 455 Kj	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) 204 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 854 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 630 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,) 1078 Kj
Vadas mártás sertéshússal (Móra) 268 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,) 1120 Kj	Chilis bab sertéshússal (Móra) 248 Kcal A:=(1039 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1525 Kj	Tökfőzelék (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1141 Kj	Tejespite eperlekvárral(Móra) 435 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 1817 Kj
Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal A:=(Tej,) 1045 Kj	Csirkecombfilé pörkölt (Móra) 83 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 347 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	3281,0 Kj	3604,0 Kj	3492,5 Kj	2819,0 Kj	2895,1 Kj
Energia	784,9 Kcal	862,2 Kcal	835,5 Kcal	674,4 Kcal	692,6 Kcal
Zsír	40,226 g	32,887 g	25,812 g	23,293 g	16,617 g
Fehérje	38,513 g	26,428 g	47,845 g	23,565 g	35,336 g
Szénhidrát	88,318 g	109,223 g	99,594 g	88,521 g	95,361 g
Só	3,658 g	4,579 g	3,544 g	4,024 g	2,059 g
Cukor	6,795 g	0,532 g	10,318 g	6,030 g	20,318 g
Koleszterin	113,498 g	34,816 g	125,550 g	22,400 g	176,425 g
Telített zsír	4,529 g	4,452 g	3,491 g	2,296 g	3,303 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g