

2019.01.21. - 2019.01.25

<i>Hétfő</i> 2019.01.21.	<i>Kedd</i> 2019.01.22	<i>Szerda</i> 2019.01.23	<i>Csütörtök</i> 2019.01.24	<i>Péntek</i> 2019.01.25
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 703 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 614 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 776 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 602 Kj	Fejttbabgulyás (Móra) 336 Kcal A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 1405 Kj
Székelykáposzta (Móra) 366 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1531 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 317 Kcal A:=(Tojás, Tej, Zeller, Glutén, Szójabab, 1323 Kj	Sajtos harcsafilé (Móra) 260 Kcal A:=(Tej,) 1086 Kj	Fűszeres pulykafalatok (Móra) 215 Kcal A:=(Glutén,) 900 Kj	Tejbedara (Móra) 355 Kcal A:=(Glutén,) 1485 Kj
Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=() 910 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
	Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=() 189 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=() 320 Kj	Banán (Móra) 106 Kcal A:=() 441 Kj	

Energia	2804,4 Kj	3036,8 Kj	3762,9 Kj	3649,2 Kj	3461,0 Kj
Energia	670,9 Kcal	726,5 Kcal	900,2 Kcal	873,0 Kcal	828,0 Kcal
Zsír	25,201 g	33,049 g	39,657 g	32,275 g	20,414 g
Fehérje	25,730 g	31,989 g	43,631 g	34,461 g	39,940 g
Szénhidrát	80,549 g	69,577 g	88,073 g	104,386 g	115,472 g
Só	4,017 g	3,604 g	5,067 g	3,044 g	2,394 g
Cukor	0,568 g	1,002 g	10,792 g	0,435 g	17,409 g
Koleszterin	43,200 q	66,912 q	220,030 q	67,434 q	87,405 q
Telített zsír	5,440 g	8,596 g	8,896 g	2,557 g	4,104 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g