

2019.02.04. - 2019.02.08

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2019.02.04.	2019.02.05	2019.02.06	2019.02.07	2019.02.08

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Tarhonyaleves(Móra) 150 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Grízgaluska leves (Móra) 172 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,)
Rakott bulguros karfiol (Móra) 536 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	Sütőtökös csirke (Móra) 306 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Sz	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Szezám, Te	Zöldborsó főzelék (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,)	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)
Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=(	Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,)	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(	Csibefasírt (Móra) 243 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(
		Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(	

Energia	3553,7 Kj	3613,6 Kj	3208,0 Kj	3446,8 Kj	3313,2 Kj
Energia	850,2 Kcal	864,5 Kcal	767,5 Kcal	824,6 Kcal	792,6 Kcal
Zsír	29,045 g	27,698 g	24,404 g	32,314 g	23,936 g
Fehérje	29,561 g	43,964 g	40,031 g	55,074 g	36,922 g
Szénhidrát	112,985 g	103,138 g	96,905 g	96,865 g	101,279 g
Só	3,574 g	4,506 g	3,815 g	2,871 g	3,552 g
Cukor	27,712 g	1,901 g	7,960 g	9,083 g	0,373 g
Koleszterin	39,766 q	81,200 q	79,950 q	205,600 q	68,425 q
Telített zsír	3,512 g	3,997 g	5,441 g	3,833 g	2,405 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g