

2018.09.10. - 2018.09.14

<i>Hétfő</i> 2018.09.10.	<i>Kedd</i> 2018.09.11	<i>Szerda</i> 2018.09.12	<i>Csütörtök</i> 2018.09.13	<i>Péntek</i> 2018.09.14
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 455 Kj	Zöldbaleves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 803 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 630 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj	Bakonyi betyárleves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 854 Kj
Vadas mártás sertéshússal (Móra) 268 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,) 1120 Kj	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,) 1079 Kj	Tökfőzelék (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1141 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1387 Kj	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2178 Kj
Teljes ő. tészta (Móra) 372 Kcal A:=(Glutén,) 1554 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1582 Kj	Csirkecombfilé pörkölt (Móra) 83 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 347 Kj	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal A:=(Tej,) 1045 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Teljes őriésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	
		Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj		

Energia	3127,9 Kj	3593,4 Kj	2907,0 Kj	3354,8 Kj	3091,6 Kj
Energia	748,3 Kcal	859,7 Kcal	695,5 Kcal	802,6 Kcal	739,6 Kcal
Zsír	38,626 g	34,902 g	22,893 g	31,077 g	23,132 g
Fehérje	38,193 g	33,295 g	23,565 g	33,193 g	28,964 g
Szénhidrát	89,998 g	97,175 g	93,521 g	94,100 g	98,280 g
Só	3,658 g	4,074 g	4,024 g	4,044 g	3,544 g
Cukor	6,795 g	0,530 g	6,030 g	10,318 g	0,318 g
Koleszterin	77,498 g	52,668 g	22,400 g	109,134 g	64,362 g
Telített zsír	4,529 g	5,681 g	2,296 g	3,339 g	2,854 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g