

2019.02.11. - 2019.02.15

<i>Hétfő</i> 2019.02.11.	<i>Kedd</i> 2019.02.12	<i>Szerda</i> 2019.02.13	<i>Csütörtök</i> 2019.02.14	<i>Péntek</i> 2019.02.15
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

## 3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Csirkemájgombóclevés (Móra) 295 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 1232 Kj	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) 613 Kj	Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 852 Kj	Babgulyás (Móra) 374 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1563 Kj
Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Tejfölös csirkeragu (Móra) 131 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 547 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 310 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1294 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1387 Kj	Tejbeköles (Móra) 393 Kcal A:=(Tej,) 1644 Kj
	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=( 910 Kj	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,) 917 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=( 130 Kj
	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=( 206 Kj	Tejes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=( 320 Kj	

Energia	3339,8 Kj	3567,6 Kj	3388,8 Kj	3476,0 Kj	3337,3 Kj
Energia	799,0 Kcal	853,5 Kcal	810,7 Kcal	831,6 Kcal	798,4 Kcal
Zsír	19,897 g	29,200 g	21,160 g	32,274 g	18,787 g
Fehérje	36,358 g	32,051 g	36,124 g	34,664 g	41,186 g
Szénhidrát	113,194 g	108,334 g	114,805 g	97,585 g	111,259 g
Só	3,044 g	4,653 g	3,988 g	4,841 g	1,944 g
Cukor	10,409 g	1,055 g	30,607 g	13,000 g	17,409 g
Koleszterin	76,666 g	78,500 g	74,112 g	110,484 g	87,405 g
Telített zsír	2,652 g	4,067 g	7,832 g	5,767 g	3,762 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g