

2018.10.01. - 2018.10.05

<i>Hétfő</i> 2018.10.01.	<i>Kedd</i> 2018.10.02	<i>Szerda</i> 2018.10.03	<i>Csütörtök</i> 2018.10.04	<i>Péntek</i> 2018.10.05
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Grízgaluska leves (Móra) 173 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 723 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 844 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 778 Kj	Fejttbabgulyás (Móra) 337 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1407 Kj
Milánói makaróni (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Gyümölcs mártás (Móra) 314 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1313 Kj	Sajtos harcsafilé (Móra) 280 Kcal A:=(Tej,Halak,) 1169 Kj	Mexikói pulykatokány (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1141 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal A:=(Tej,) 1045 Kj	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Tejbedara (Móra) 355 Kcal A:=(Tej,Glutén,) 1485 Kj
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3475,3 Kj	3517,8 Kj	3270,3 Kj	3630,7 Kj	3462,3 Kj
Energia	831,4 Kcal	841,6 Kcal	782,4 Kcal	868,6 Kcal	828,3 Kcal
Zsír	18,618 g	31,627 g	37,246 g	40,741 g	20,414 g
Fehérje	32,359 g	42,950 g	40,931 g	35,156 g	39,907 g
Szénhidrát	127,686 g	115,208 g	69,978 g	84,032 g	115,530 g
Só	4,044 g	3,194 g	4,179 g	4,111 g	2,394 g
Cukor	10,318 g	30,318 g	5,939 g	0,795 g	17,318 g
Koleszterin	75,316 q	159,612 q	34,630 q	227,000 q	87,405 q
Telített zsír	2,509 g	8,268 g	11,364 g	5,572 g	4,094 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g