

2018.10.29. - 2018.11.02

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2018.10.29.	2018.10.30	2018.10.31	2018.11.01	2018.11.02

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1125 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 680 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,) 1078 Kj		
Rakott bulguros zöldbab (Móra) 566 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 2366 Kj	Sárgaborsó főzelék (Móra) 370 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1548 Kj	Káposztás tészta (Móra) 505 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2112 Kj		
Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Sertéspörkölt (Móra) 172 Kcal A:=(720 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj		
	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj			

Energia	3620,7 Kj	3518,5 Kj	3408,0 Kj	0,0 Kj	0,0 Kj
Energia	866,2 Kcal	841,8 Kcal	815,3 Kcal	0,0 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	32,127 g	24,294 g	24,302 g	0,000 g	0,000 g
Fehérje	29,053 g	43,580 g	38,101 g	0,000 g	0,000 g
Szénhidrát	111,982 g	105,563 g	104,411 g	0,000 g	0,000 g
Só	2,444 g	4,568 g	4,059 g	0,000 g	0,000 g
Cukor	27,318 g	0,848 g	0,318 g	0,000 g	0,000 g
Koleszterin	39,766 g	59,874 g	72,925 g	0,000 g	0,000 g
Telített zsír	3,831 g	3,994 g	2,394 g	0,000 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g