

2019.03.11. - 2019.03.15

<i>Hétfő</i> 2019.03.11.	<i>Kedd</i> 2019.03.12	<i>Szerda</i> 2019.03.13	<i>Csütörtök</i> 2019.03.14	<i>Péntek</i> 2019.03.15
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,)	
Rakott zöldséges bulgur (Móra) 677 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	Finomfőzelék (Móra) 368 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,)	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal A:=()	Káposztás tészta (Móra) 505 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	
	Sült sertéshús (Móra) 218 Kcal A:=()	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=()	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=()	Őszibarackbefőtt (Móra) 81 Kcal A:=()		

Energia	3671,9 Kj	3280,9 Kj	3135,7 Kj	3394,5 Kj	0,0 Kj
Energia	878,4 Kcal	784,9 Kcal	750,2 Kcal	812,1 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	33,391 g	31,957 g	24,031 g	24,296 g	0,000 g
Fehérje	37,928 g	37,876 g	22,161 g	38,422 g	0,000 g
Szénhidrát	106,408 g	81,396 g	108,628 g	102,559 g	0,000 g
Só	2,114 g	3,904 g	22,824 g	4,052 g	0,000 g
Cukor	1,227 g	11,119 g	20,496 g	0,373 g	0,000 g
Koleszterin	38,416 g	78,912 g	12,750 g	72,925 g	0,000 g
Telített zsír	6,526 g	9,476 g	2,722 g	2,405 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g