

2019.04.29. - 2019.05.03

<i>Hétfő</i> 2019.04.29.	<i>Kedd</i> 2019.04.30	<i>Szerda</i> 2019.05.01	<i>Csütörtök</i> 2019.05.02	<i>Péntek</i> 2019.05.03
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 703 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 183 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 767 Kj		Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 413 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,) 1076 Kj
Tejszínes gombás sertésragu (Móra) 236 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 988 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1525 Kj		Burgonya főzelék (Móra) 317 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1323 Kj	Barackleváros gombóc (Móra) 741 Kcal A:=(Glutén,) 3098 Kj
Penne tészta (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén,) 1707 Kj	Rizi-bizi (Móra) 350 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1465 Kj		Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén, Halak, Tojás, Tej,) 1298 Kj	
	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj		Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3397,1 Kj	3904,1 Kj	0,0 Kj	3164,1 Kj	4174,1 Kj
Energia	812,7 Kcal	934,0 Kcal	0,0 Kcal	757,0 Kcal	998,6 Kcal
Zsír	31,733 g	18,110 g	0,000 g	36,637 g	22,307 g
Fehérje	33,012 g	51,615 g	0,000 g	25,202 g	39,272 g
Szénhidrát	92,565 g	135,353 g	0,000 g	78,285 g	152,934 g
Só	4,678 g	2,559 g	0,000 g	3,741 g	3,052 g
Cukor	1,744 g	10,528 g	0,000 g	1,733 g	5,373 g
Koleszterin	79,520 q	128,700 q	0,000 q	1,575 q	32,425 q
Telített zsír	5,486 g	2,554 g	0,000 g	3,457 g	2,064 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g