

2019.05.20. - 2019.05.24

<i>Hétfő</i> 2019.05.20.	<i>Kedd</i> 2019.05.21	<i>Szerda</i> 2019.05.22	<i>Csütörtök</i> 2019.05.23	<i>Péntek</i> 2019.05.24
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Zöldségleves (Móra) 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	Lebbencsleves (Móra) 162 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 257 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,)
Rakott bulguros zöldbab (Móra) 587 Kcal A:=(Tej, Glutén,)	Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) 415 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Szezám,)	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,)	Finomfőzelék (Móra) 368 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,)	Mákos metélt (Móra) 606 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)
	Burgonyapüré(Móra) 219 Kcal A:=(Tej,)	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Bundás mackó(Móra) 266 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Zeller,	
	Káposzta saláta (Móra) 75 Kcal A:=()	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=()	Alma (Móra) 31 Kcal A:=()	

Energia	3577,2 Kj	3375,7 Kj	3718,6 Kj	3457,9 Kj	3608,0 Kj
Energia	855,8 Kcal	807,6 Kcal	889,6 Kcal	827,3 Kcal	863,2 Kcal
Zsír	32,756 g	24,825 g	35,010 g	33,261 g	87,576 g
Fehérje	31,362 g	48,274 g	34,265 g	28,798 g	31,217 g
Szénhidrát	105,040 g	94,075 g	101,626 g	99,933 g	44,934 g
Só	3,574 g	4,564 g	3,845 g	3,962 g	3,052 g
Cukor	27,712 g	10,309 g	3,172 g	12,072 g	14,373 g
Koleszterin	48,470 g	124,875 g	56,268 g	19,650 g	68,425 g
Telített zsír	3,512 g	2,828 g	8,316 g	5,015 g	5,336 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g