

2019.05.27. - 2019.05.31

<i>Hétfő</i> 2019.05.27.	<i>Kedd</i> 2019.05.28	<i>Szerda</i> 2019.05.29	<i>Csütörtök</i> 2019.05.30	<i>Péntek</i> 2019.05.31
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 174 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 727 Kj	Zöldborsókrém leves (Móra) 290 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1213 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 776 Kj	Csontleves (Móra) 108 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 452 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) 891 Kj
Milánói makaróni (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Sült csirkecomb (Móra) 97 Kcal A:=(405 Kj	Csöbenschalt halfilé (Móra) 347 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Halak,) 1452 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 343 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1433 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
	Kukoricás rizs (Móra) 379 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1586 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj	Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) 356 Kcal A:=(1488 Kj
	Őszibarackbefőtt (Móra) 81 Kcal A:=(339 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3256,7 Kj	3543,1 Kj	3128,8 Kj	3662,8 Kj	2949,7 Kj
Energia	779,1 Kcal	847,6 Kcal	748,5 Kcal	876,3 Kcal	705,7 Kcal
Zsír	18,614 g	31,751 g	40,887 g	44,657 g	13,514 g
Fehérje	31,971 g	26,597 g	42,584 g	50,318 g	38,247 g
Szénhidrát	115,690 g	110,585 g	53,295 g	86,728 g	103,336 g
Só	4,044 g	22,146 g	3,833 g	4,021 g	2,994 g
Cukor	10,422 g	21,222 g	0,702 g	1,030 g	20,318 g
Koleszterin	75,316 g	15,000 g	254,910 g	73,050 g	95,175 g
Telített zsír	2,521 g	6,616 g	10,421 g	3,861 g	1,074 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g