

2019.08.19. - 2019.08.23

<i>Hétfő</i> 2019.08.19.	<i>Kedd</i> 2019.08.20	<i>Szerda</i> 2019.08.21	<i>Csütörtök</i> 2019.08.22	<i>Péntek</i> 2019.08.23
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

		Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal 810 Kj A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,)	Zöldségleves (Móra) 99 Kcal 413 Kj A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal 959 Kj A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,)
		Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal 2182 Kj A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)	Burgonya főzelék (Móra) 317 Kcal 1323 Kj A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,)	Mákos metélt(Móra) 606 Kcal 2532 Kj A:=(Glutén,Tojás,)
		Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal 148 Kj A:=(Mustár,)	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal 1298 Kj A:=(Glutén,Halak,Tojás,Tej,)	
			Őszibarack (Móra) 58 Kcal 241 Kj A:=()	

Energia	0,0 Kj	0,0 Kj	3139,8 Kj	3274,9 Kj	3491,7 Kj
Energia	0,0 Kcal	0,0 Kcal	751,1 Kcal	783,5 Kcal	835,3 Kcal
Zsír	0,000 g	0,000 g	22,421 g	36,237 g	86,936 g
Fehérje	0,000 g	0,000 g	39,221 g	25,782 g	26,741 g
Szénhidrát	0,000 g	0,000 g	90,910 g	83,885 g	44,190 g
Só	0,000 g	0,000 g	3,574 g	3,741 g	3,054 g
Cukor	0,000 g	0,000 g	0,621 g	1,733 g	14,320 g
Koleszterin	0,000 q	0,000 q	89,574 q	1,575 q	64,381 q
Telített zsír	0,000 g	0,000 g	3,508 g	3,457 g	5,573 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g