

2017.10.16. - 2017.10.20

<i>Hétfő</i> 2017.10.16.	<i>Kedd</i> 2017.10.17	<i>Szerda</i> 2017.10.18	<i>Csütörtök</i> 2017.10.19	<i>Péntek</i> 2017.10.20
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Tárkonyos burgonya leves (Móra) 180 Kcal A:=()	Karfiollevés tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Rizsleves (Móra) 138 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=()
Milánói makaróni (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Nógrádi búboshús (Móra) 434 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, Szezám)	Csöbenschalt halfilé (Móra) 361 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Halak,)	Lencsefőzelék (Móra) 475 Kcal A:=(Tej, Mustár, Glutén, Tojás, Zeller,)	Sajtos metélt (Móra) 704 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,)
	Burgonyapüré(Móra) 252 Kcal A:=()	Bulgur (Móra) 373 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)	Sertéspörkölt (Móra) 172 Kcal A:=(Glutén, Szójabab,)	
	Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=()	Alma (Móra) 31 Kcal A:=()	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,)	
			Körte (Móra) 52 Kcal A:=()	

Energia	3282,6 Kj	3732,6 Kj	3655,6 Kj	4071,5 Kj	3833,1 Kj
Energia	785,3 Kcal	893,0 Kcal	874,5 Kcal	974,0 Kcal	917,0 Kcal
Zsír	18,631 g	28,642 g	47,209 g	27,945 g	97,794 g
Fehérje	32,119 g	59,949 g	48,220 g	48,451 g	38,433 g
Szénhidrát	116,966 g	96,137 g	88,867 g	124,688 g	27,670 g
Só	4,044 g	4,573 g	3,411 g	4,615 g	4,744 g
Cukor	10,318 g	5,622 g	0,479 g	6,848 g	0,318 g
Koleszterin	75,316 g	229,200 g	93,360 g	52,224 g	153,375 g
Telített zsír	2,509 g	8,612 g	9,631 g	4,279 g	12,120 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g