

2017.10.23. - 2017.10.27

<i>Hétfő</i> 2017.10.23.	<i>Kedd</i> 2017.10.24	<i>Szerda</i> 2017.10.25	<i>Csütörtök</i> 2017.10.26	<i>Péntek</i> 2017.10.27
------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

3 Ebéd

	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 803 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 196 Kcal A:=(821 Kj	Tarhonyaleves(Móra) 151 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój 630 Kj	Bakonyi betyárleves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 854 Kj
	Sütőtökös csirke (Móra) 295 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1234 Kj	Rántott s,karaj (Móra) 332 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezám 1387 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 382 Kcal A:=(Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) 1596 Kj	Burgonyás tészta (Móra) 521 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2178 Kj
	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulykafasírt (Móra) 218 Kcal A:=(910 Kj	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj	Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj	

Energia	0,0 Kj	3748,9 Kj	3325,2 Kj	3353,8 Kj	3091,6 Kj
Energia	0,0 Kcal	896,9 Kcal	795,5 Kcal	802,4 Kcal	739,6 Kcal
Zsír	0,000 g	31,763 g	23,778 g	22,165 g	23,132 g
Fehérje	0,000 g	39,634 g	33,473 g	37,999 g	28,964 g
Szénhidrát	0,000 g	107,434 g	110,068 g	106,058 g	98,280 g
Só	0,000 g	4,672 g	1,985 g	3,676 g	3,544 g
Cukor	0,000 g	1,636 g	16,208 g	8,636 g	0,318 g
Koleszterin	0,000 q	38,000 q	135,324 q	122,656 q	64,362 q
Telített zsír	0,000 g	4,420 g	4,710 g	2,899 g	2,854 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g