

2017.10.30. - 2017.11.03

Hétfő 2017.10.30.	Kedd 2017.10.31	Szerda 2017.11.01	Csütörtök 2017.11.02	Péntek 2017.11.03
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Zeller,) 1125 Kj		Burgonyaleves,magyaros (Móra) 174 Kcal A:=(729 Kj	Legényfogóleves (Móra) 230 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 963 Kj
Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,) 1079 Kj	Sajtos harcsafilé (Móra) 395 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Halak,) 1649 Kj		Tökfőzelék (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1141 Kj	Káposztás tészta (Móra) 505 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2112 Kj
Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Burgonyapüré(Móra) 252 Kcal A:=(1054 Kj		Csirkecombfilé pörkölt (Móra) 111 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,) 464 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Körte (Móra) 52 Kcal A:=(218 Kj	

Energia	3311,9 Kj	3957,5 Kj	0,0 Kj	3123,0 Kj	3075,1 Kj
Energia	792,3 Kcal	946,8 Kcal	0,0 Kcal	747,1 Kcal	735,7 Kcal
Zsír	31,728 g	37,183 g	0,000 g	26,555 g	23,663 g
Fehérje	32,784 g	40,623 g	0,000 g	23,472 g	33,238 g
Szénhidrát	87,597 g	106,454 g	0,000 g	98,185 g	91,728 g
Só	3,574 g	4,406 g	0,000 g	4,031 g	4,068 g
Cukor	0,530 g	27,558 g	0,000 g	6,083 g	0,318 g
Koleszterin	54,918 g	73,140 g	0,000 g	15,200 g	68,881 g
Telített zsír	5,370 g	11,306 g	0,000 g	2,752 g	2,632 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g