

2017.11.06. - 2017.11.10

<i>Hétfő</i> 2017.11.06.	<i>Kedd</i> 2017.11.07	<i>Szerda</i> 2017.11.08	<i>Csütörtök</i> 2017.11.09	<i>Péntek</i> 2017.11.10
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Zellerkrém leves (Móra) 224 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 938 Kj	Tojásleves (Móra) 186 Kcal A:=(778 Kj	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 455 Kj	Palócleves (Móra) 239 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szój 997 Kj
Bolognai spagetti (Móra) 668 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Zeller,) 2792 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 366 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám 1531 Kj	Rizseshús (Móra) 524 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szój 2190 Kj	Sárgaborsó főzelék (Móra) 370 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1548 Kj	Túrós metélt (Móra) 635 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2655 Kj
	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(148 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 267 Kcal A:=(Glutén,Szójabab,) 1115 Kj	
	Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	Banán (Móra) 106 Kcal A:=(441 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3602,0 Kj	3523,3 Kj	3557,1 Kj	3819,0 Kj	3652,0 Kj
Energia	861,7 Kcal	842,9 Kcal	851,0 Kcal	913,6 Kcal	873,7 Kcal
Zsír	28,538 g	27,669 g	28,227 g	37,836 g	94,288 g
Fehérje	35,768 g	47,119 g	33,176 g	57,245 g	33,346 g
Szénhidrát	110,265 g	99,889 g	109,266 g	103,141 g	30,601 g
Só	3,044 g	3,335 g	3,604 g	4,066 g	3,544 g
Cukor	6,318 g	5,987 g	0,742 g	0,797 g	0,318 g
Koleszterin	83,750 g	133,800 g	241,224 g	73,050 g	114,800 g
Telített zsír	6,356 g	6,883 g	5,415 g	3,338 g	8,142 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g