

2018.01.01. - 2018.01.05

<i>Hétfő</i> 2018.01.01.	<i>Kedd</i> 2018.01.02	<i>Szerda</i> 2018.01.03	<i>Csütörtök</i> 2018.01.04	<i>Péntek</i> 2018.01.05
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

	Burgonyaleves,magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Sz) 704 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 615 Kj	Sertésraguleves tejfölös (Móra) 214 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Zeller, Mustár,) 896 Kj	Karalábéleves (Móra) 144 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 602 Kj
	Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1301 Kj	Sütőtökös csirke (Móra) 295 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1234 Kj	Mákos metélt(Móra) 606 Kcal A:=() 2532 Kj	Búbos pulykamell (Móra) 445 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, Szezám) 1860 Kj
	Sertésfasírt (Móra) 250 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1047 Kj	Tészta köret (Móra) 408 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 1707 Kj	Mandarin (Móra) 45 Kcal A:=() 189 Kj	Burgonyapüré(Móra) 252 Kcal A:=(Glutén, Tej,) 1054 Kj
		Alma (Móra) 31 Kcal A:=() 130 Kj		Vegyesvágott (Móra) 35 Kcal A:=(Mustár,) 148 Kj

Energia	0,0 Kj	3051,5 Kj	3685,4 Kj	3617,7 Kj	3664,0 Kj
Energia	0,0 Kcal	730,0 Kcal	881,7 Kcal	865,5 Kcal	876,6 Kcal
Zsír	0,000 g	25,106 g	28,135 g	85,749 g	34,386 g
Fehérje	0,000 g	27,684 g	43,901 g	25,785 g	46,860 g
Szénhidrát	0,000 g	93,367 g	107,393 g	54,560 g	87,667 g
Só	0,000 g	3,669 g	4,147 g	2,068 g	4,133 g
Cukor	0,000 g	20,583 g	1,426 g	14,318 g	0,622 g
Koleszterin	0,000 g	123,168 g	74,000 g	72,841 g	215,994 g
Telített zsír	0,000 g	4,164 g	3,906 g	5,923 g	8,965 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g