

2018.01.29. - 2018.02.02

<i>Hétfő</i> 2018.01.29.	<i>Kedd</i> 2018.01.30	<i>Szerda</i> 2018.01.31	<i>Csütörtök</i> 2018.02.01	<i>Péntek</i> 2018.02.02
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Karfiolleves tejfőlés (Móra) 156 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 651 Kj	Burgonyaleves,magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 704 Kj	Gombaleves (Móra) 167 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 700 Kj	Palócleves (Móra) 239 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 997 Kj
Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Fokhagymás sertéskaraj (Móra) 198 Kcal A:=(Glutén,Tej,) 829 Kj	Tökfőzelék (Móra) 273 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1141 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,) 1387 Kj	Ízes-grízteszt (Móra) 647 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2703 Kj
Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	Tavaszi rizs (Móra) 376 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1572 Kj	Csirkecombfilé pörkölt (Móra) 92 Kcal A:=(386 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	
	Csemege uborka (Móra) 14 Kcal A:=(59 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj			

Energia	3546,8 Kj	3241,5 Kj	2801,7 Kj	3204,2 Kj	3700,6 Kj
Energia	848,5 Kcal	775,5 Kcal	670,3 Kcal	766,5 Kcal	885,3 Kcal
Zsír	19,901 g	33,328 g	24,546 g	31,936 g	77,494 g
Fehérje	37,068 g	29,917 g	22,912 g	32,708 g	19,206 g
Szénhidrát	123,390 g	83,570 g	84,905 g	84,234 g	85,346 g
Só	3,044 g	3,604 g	4,031 g	3,572 g	3,044 g
Cukor	10,318 g	0,742 g	6,083 g	4,494 g	15,318 g
Koleszterin	76,666 g	54,474 g	15,200 g	109,134 g	64,800 g
Telített zsír	2,641 g	4,991 g	2,525 g	3,213 g	4,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g