

2018.03.12. - 2018.03.16

<i>Hétfő</i> 2018.03.12.	<i>Kedd</i> 2018.03.13	<i>Szerda</i> 2018.03.14	<i>Csütörtök</i> 2018.03.15	<i>Péntek</i> 2018.03.16
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 844 Kj	Gyümölcsleves (Móra) 177 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 739 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 680 Kj		
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2182 Kj	Rántott csirkemell (Móra) 365 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1525 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 311 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1302 Kj		
Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulyka pörkölt (Móra) 258 Kcal A:=(1076 Kj		
	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj		

Energia	3297,7 Kj	3380,7 Kj	3629,5 Kj	0,0 Kj	0,0 Kj
Energia	788,9 Kcal	808,8 Kcal	868,3 Kcal	0,0 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	26,430 g	20,652 g	36,623 g	0,000 g	0,000 g
Fehérje	34,560 g	47,165 g	43,107 g	0,000 g	0,000 g
Szénhidrát	97,150 g	106,708 g	85,183 g	0,000 g	0,000 g
Só	2,629 g	2,028 g	4,539 g	0,000 g	0,000 g
Cukor	1,151 g	11,176 g	0,636 g	0,000 g	0,000 g
Koleszterin	91,824 g	128,700 g	53,250 g	0,000 g	0,000 g
Telített zsír	6,676 g	3,012 g	3,849 g	0,000 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g