

2018.03.26. - 2018.03.30

<i>Hétfő</i> 2018.03.26.	<i>Kedd</i> 2018.03.27	<i>Szerda</i> 2018.03.28	<i>Csütörtök</i> 2018.03.29	<i>Péntek</i> 2018.03.30
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Paradicsom leves (Móra) 269 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1125 Kj	Burgonyaleves, magyaros (Móra) 168 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 704 Kj	Csontleves (Móra) 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 455 Kj	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) 258 Kcal A:=(Tej, Mustár, Zeller, Glutén, Tojás,) 1078 Kj	
Rakott bulguros brokkoli (Móra) 524 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 2191 Kj	Zöldborsó főzelék (Móra) 382 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1596 Kj	Dubarry csirkemell (Móra) 450 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás,) 1879 Kj	Káposztás tészta (Móra) 505 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2112 Kj	
	Sajtos húsgolyó (Móra) 291 Kcal A:=(Tej, Tojás, Glutén, Szójabab,) 1218 Kj	Burgonyapüré(Móra) 250 Kcal A:=(Tej,) 1045 Kj	Narancs (Móra) 49 Kcal A:=(206 Kj	
		Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		

Energia	3316,2 Kj	3518,0 Kj	3509,0 Kj	3396,4 Kj	0,0 Kj
Energia	793,3 Kcal	841,6 Kcal	839,5 Kcal	812,5 Kcal	0,0 Kcal
Zsír	28,928 g	31,565 g	44,833 g	24,302 g	0,000 g
Fehérje	31,774 g	40,577 g	55,868 g	38,421 g	0,000 g
Szénhidrát	97,516 g	95,277 g	71,254 g	102,611 g	0,000 g
Só	2,559 g	5,196 g	3,337 g	4,059 g	0,000 g
Cukor	27,424 g	11,809 g	0,265 g	0,318 g	0,000 g
Koleszterin	39,766 g	12,000 g	149,300 g	72,925 g	0,000 g
Telített zsír	3,490 g	7,181 g	10,380 g	2,394 g	0,000 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g