

2018.04.30. - 2018.05.04

<i>Hétfő</i> 2018.04.30.	<i>Kedd</i> 2018.05.01	<i>Szerda</i> 2018.05.02	<i>Csütörtök</i> 2018.05.03	<i>Péntek</i> 2018.05.04
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

		Rizsleves (Móra) 138 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 578 Kj	Fejttettableves (Móra) 236 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 985 Kj	Frankfurti leves (Móra) 249 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szój) 1041 Kj
		Zöldbab főzelék (Móra) 311 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 1302 Kj	Sokmagos rántott halfilé (Móra) 371 Kcal A:=(Halak, Tojás, Glutén, Szezám, Te 1551 Kj	Ízes-gríztes (Móra) 647 Kcal A:=(Glutén, Tojás,) 2703 Kj
		Sertéspörkölt (Móra) 172 Kcal A:=(720 Kj	Burgonyapüré (Móra) 250 Kcal A:=(Tej,) 1045 Kj	
		Teljes őrlésű kenyér (Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra) 51 Kcal A:=(213 Kj	
		Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj		

Energia	0,0 Kj	0,0 Kj	3300,5 Kj	3794,1 Kj	3744,1 Kj
Energia	0,0 Kcal	0,0 Kcal	789,6 Kcal	907,7 Kcal	895,7 Kcal
Zsír	0,000 g	0,000 g	31,815 g	31,553 g	80,646 g
Fehérje	0,000 g	0,000 g	33,551 g	44,059 g	16,668 g
Szénhidrát	0,000 g	0,000 g	87,331 g	110,910 g	83,269 g
Só	0,000 g	0,000 g	4,539 g	4,044 g	2,625 g
Cukor	0,000 g	0,000 g	0,636 g	5,318 g	15,318 g
Koleszterin	0,000 g	0,000 g	52,224 g	78,105 g	68,400 g
Telített zsír	0,000 g	0,000 g	4,505 g	3,762 g	4,704 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g