

2018.05.28. - 2018.06.01

<i>Hétfő</i> 2018.05.28.	<i>Kedd</i> 2018.05.29	<i>Szerda</i> 2018.05.30	<i>Csütörtök</i> 2018.05.31	<i>Péntek</i> 2018.06.01
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zöldborsó leves (Móra) 194 Kcal A:=(Tojás,Glutén,Tej,Zeller,Mustár,) 810 Kj	Karfiolkrem leves (Móra) 204 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 853 Kj	Zöldségleves (Móra) 95 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 397 Kj	Lebbencsleves (Móra) 163 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 680 Kj	Frankfurti leves (Móra) 256 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szój) 1069 Kj
Milánói spagetti (Móra) 605 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 2530 Kj	Budapest tokány (Móra) 258 Kcal A:=(Glutén,) 1079 Kj	Szezámos-rántott halfilé (Móra) 321 Kcal A:=(Halak,Tojás,Glutén,Szezámmag,Te 1343 Kj	Zöldbab főzelék (Móra) 311 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) 1302 Kj	Sajtos metélt (Móra) 704 Kcal A:=(Tej,Glutén,Tojás,) 2942 Kj
	Rizs köret (Móra) 378 Kcal A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) 1582 Kj	Petrezselymes burgonya (Móra) 202 Kcal A:=(843 Kj	Pulykafasírt (Móra) 218 Kcal A:=(Glutén,Tojás,) 910 Kj	
	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Vitamin saláta öntettel (Móra) 66 Kcal A:=(Tej,) 275 Kj	Teljes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj	
			Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	

Energia	3340,4 Kj	3643,1 Kj	2857,3 Kj	3592,9 Kj	4011,7 Kj
Energia	799,1 Kcal	871,5 Kcal	683,6 Kcal	859,5 Kcal	959,7 Kcal
Zsír	19,901 g	35,415 g	22,018 g	31,538 g	106,115 g
Fehérje	36,348 g	33,930 g	38,112 g	33,524 g	31,108 g
Szénhidrát	113,190 g	98,421 g	80,832 g	104,905 g	26,884 g
Só	3,044 g	3,574 g	3,572 g	4,126 g	3,444 g
Cukor	10,318 g	0,530 g	1,494 g	0,636 g	0,318 g
Koleszterin	76,666 g	56,268 g	78,825 g	111,106 g	132,600 g
Telített zsír	2,641 g	7,160 g	2,938 g	2,830 g	14,251 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g