

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00677) Csillebérci Cseperedő	Ebéd	Meggyleves, Gyroshús , Gyros saláta, Pita , Tzatziki			Daragaluska leves , Vagdalt szárnyas , Zöldbabfőzelék			Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Párolt rizs , Cékla savanyúság			Kertészleves, Szárnyas húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya					
		Energia: 508.90 Kcal / 2,127.20 Kj			Energia: 641.45 Kcal / 2,681.26 Kj			Energia: 718.07 Kcal / 3,001.53 Kj			Energia: 446.08 Kcal / 1,864.61 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		29.32 g	19.06 g	4.70 g	20.72 g	39.14 g	7.79 g	27.77 g	31.58 g	5.17 g	21.75 g	11.62 g	1.87 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		53.65 g	17.49 g	2.25 g	50.78 g	7.06 g	2.01 g	79.42 g	3.96 g	2.02 g	62.51 g	8.04 g	2.04 g			
		1,7,10,(11),(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(10)			1,3,9,(10),(12)					