

Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00677) Csillebérci Cseperedő	Ebéd													
			Tavaszi zöldségleves, Indiai csirke tikka masala , Párolt rizs	Brokkolikrémleves , Panírozott halrudak , Bulgur , Tartármártás	Magyaros tésztaleves , Csirkepörkölt , Lencsefőzelék	Magyaros zöldborsóleves , Sárgarépás káposztasaláta , Paprikás krumpli virslivel								
			Energia: 504.13 Kcal / 2,107.26 Kj	Energia: 810.37 Kcal / 3,387.35 Kj	Energia: 586.98 Kcal / 2,453.58 Kj	Energia: 427.38 Kcal / 1,786.45 Kj								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			23.15 g	19.75 g	3.52 g	24.84 g	54.87 g	11.59 g	28.80 g	27.74 g	5.31 g	12.45 g	16.19 g	3.49 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			58.54 g	0.17 g	3.57 g	57.06 g	1.51 g	2.57 g	54.80 g	10.09 g	2.91 g	56.51 g	1.95 g	2.72 g
		7,9,15,(10)	1,3,4,7,10,(12)	1,3,7,10,(6),(12)	9,(10)									