

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00677) Csillebérci Cseperedő	Ebéd	Lebbencsleves, Fokhagymás csirke apró , Tökfőzelék	Erőleves csigatésztával, Mexikói ragu /chilis bab/, Párolt rizs	Indiai sárgarépakrém leves, Rozsdás cs.mell, Burgonyapüré , Cékla savanyúság	Magyaros zöldborsóleves , Tonhalas-paradicsomos penne	Burgonyagombóc leves , Thai csirke curry , Kuszkusz										
		Energia: 509.06 Kcal / 2,127.87 Kj		Energia: 459.80 Kcal / 1,921.96 Kj		Energia: 546.88 Kcal / 2,285.96 Kj		Energia: 387.95 Kcal / 1,621.63 Kj		Energia: 690.42 Kcal / 2,885.96 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.98 g	27.71 g	7.07 g	21.26 g	11.34 g	1.73 g	26.85 g	26.31 g	4.74 g	20.09 g	13.40 g	2.10 g	25.20 g	27.44 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.22 g	7.59 g	3.28 g	67.56 g	0.53 g	3.15 g	49.33 g	4.97 g	3.48 g	45.50 g	0.44 g	3.97 g	82.55 g	0.04 g	2.38 g
		1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,9,(10),(12)			1,7,(10),(11),(12)			1,4,9,(10)			1,9,(10)		