

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00677) Csillebérci Cseperedő</b>	<b>Ebéd</b>		<b>Meggyleves, Gyroshús , Gyros saláta, Pita , Tzatziki</b>	<b>Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Párolt rizs , Cékla savanyúság</b>	<b>Kertészleves , Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya</b>	<b>Hamis gulyásleves, Parajos lasagne</b>								
			Energia: 508.90 Kcal / 2,127.20 Kj	Energia: 718.07 Kcal / 3,001.53 Kj	Energia: 446.08 Kcal / 1,864.61 Kj	Energia: 494.65 Kcal / 2,067.64 Kj								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			29.32 g	19.06 g	4.70 g	27.77 g	31.58 g	5.17 g	21.75 g	11.62 g	1.87 g	15.47 g	28.25 g	7.08 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			53.65 g	17.49 g	2.25 g	79.42 g	3.96 g	3.30 g	62.51 g	8.04 g	3.60 g	44.05 g	0.12 g	1.99 g
			<b>1,7,10,(11),(12)</b>			<b>1,3,7,9,(10)</b>			<b>1,3,9,(10),(12)</b>			<b>1,3,7,9,(10)</b>		