

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<div>(00677)</div> <div>Csillebérce</div> <div>Cseperedő</div>																
	Ebéd															
		Paradicsomleves betűtésztával , Kínai csirkeragu, Párolt rizs			Fahéjas almaleves, Rakott burgonya szárnyashús , Csemege uborka			Pulykahúsleves , Sült virsli, Zöldborsófőzelék			Karfiolleves , Csirkés Quesadilla, Reszelt sajt			Frankfurti leves, Mákos guba, Vanília sodó		
		Energia: 565.36 Kcal / 2,363.20 KJ			Energia: 508.11 Kcal / 2,123.90 KJ			Energia: 558.26 Kcal / 2,333.53 KJ			Energia: 501.47 Kcal / 2,096.14 KJ			Energia: 768.05 Kcal / 3,210.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.14 g	18.49 g	2.59 g	20.98 g	20.86 g	7.79 g	27.04 g	32.93 g	7.43 g	25.79 g	30.74 g	10.08 g	22.54 g	30.38 g	9.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.76 g	15.00 g	3.28 g	57.88 g	17.52 g	1.32 g	37.66 g	7.52 g	2.74 g	30.73 g	0.02 g	2.01 g	100.19 g	42.99 g	2.44 g
	1,3,6,9,(10),(12)			1,3,7,10			1,7,9,(10)			7,9,(1),(10),(11),(12)			1,7,(10)			