

Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00677) Csillebérci Cseperedő	Ebéd															
		Karalábéleves , Bolognai spagetti szárnyas , Reszelt sajt	Tavaszi zöldségleves, Indiai csirke tikka masala , Párolt rizs	Brokkolikrémleves , Panírozott halrudak , Bulgur, Tartármártás	Magyaros tésztaleves , Csirkepörkölt , Lencsefőzelék	Magyaros zöldborsóleves , Sárgarépas káposztasaláta , Paprikás krumpli virslivel										
		Energia: 530.22 Kcal / 2,216.32 Kj		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.26 g	26.31 g	7.51 g	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	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.36 g	2.54 g	4.92 g	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
		1,3,7,9,(10)			7,9,15,(10)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,10,(6),(12)			9,(10)		