

Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00677) Csillebérci Cseperedő	Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával , Tavaszi rizseshús, Párolt rizs	Fahéjas almaleves, Reszelt sajtos csirkemell M, Petrezselymes burgonya	Pulykahúsleves S, Sült virsli S, Zöldborsófőzelék	Karfiolleves , Csirkés Quesadilla, Reszelt sajt S , Tortilla db	Frankfurti leves, Mákos guba, Vanília sodó										
		Energia: 528.88 Kcal / 2,210.72 Kj		Energia: 596.32 Kcal / 2,492.62 Kj		Energia: 413.05 Kcal / 1,726.55 Kj		Energia: 307.54 Kcal / 1,285.52 Kj		Energia: 699.25 Kcal / 2,922.87 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.37 g	15.18 g	2.19 g	35.40 g	19.84 g	5.43 g	27.04 g	16.87 g	5.60 g	23.69 g	17.29 g	8.53 g	20.54 g	19.51 g	6.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.01 g	15.01 g	5.73 g	67.46 g	17.50 g	2.47 g	37.66 g	7.52 g	2.74 g	13.84 g	0.02 g	2.01 g	109.50 g	41.13 g	2.46 g
		1,3,9,(10)			1,7,(10),(11),(12)			1,7,9,(10)			1,7,9,(10),(11),(12)			1,7,(10)		