

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00677) Csillebérci Cseperedő																
	Ebéd															
		Lebbencsleves, Csirkepörkölt , Tökfőzelék			Erőleves csigatésztával, Mexikói ragu /chilis bab/, Párolt rizs			Indiai sárgarépakrém leves, Rozsdás cs.mell , Burgonyapüré , Cékla savanyúság			Magyaros zöldborsóleves , Tonhalas-paradicsomos penne			Magyaros burgonyagombóc leves , Thai csirke curry , Kuszkusz		
		Energia: 540.81 Kcal / 2,260.59 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: 691.68 Kcal / 2,891.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.27 g	30.54 g	7.32 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	25.28 g	27.45 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.49 g	7.59 g	3.36 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	82.76 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)			