

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		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 , Gránátos kocka , Sárgarépás káposztasaláta										
		Energia: 530.22 Kcal / 2,216.32 KJ		Energia: 504.13 Kcal / 2,107.26 KJ		Energia: 843.94 Kcal / 3,527.67 KJ		Energia: 586.98 Kcal / 2,453.58 KJ		Energia: 530.26 Kcal / 2,216.49 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.26 g	26.31 g	7.51 g	23.15 g	19.75 g	3.52 g	24.84 g	58.58 g	12.02 g	28.80 g	27.74 g	5.31 g	14.87 g	17.90 g	2.47 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	76.25 g	1.96 g	2.83 g
		1,3,7,9,(10)			7,9,15,(10)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,9,(10)		