

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00677) Csillebérci Cseperedő	Ebéd															
		Lebbencsleves, Fokhagymás csirke apró , Tökfőzelék		Erőleves csigatésztával, Mexikói ragu /chilis bab/, Párolt rizs			Indiai sárgarépakrém leves, Rozsdás cs.mell, Burgonyapüre , Cékla savanyúság			Magyaros zöldborsóleves , Tonhalas-paradicsomos penne			Magyaros burgonyagombóc leves , Thai csirke curry , Kuszkusz			
		Energia: 502.41 Kcal / 2,100.07 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: 670.83 Kcal / 2,804.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.93 g	27.45 g	7.00 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	24.64 g	27.39 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.20 g	7.59 g	3.26 g	67.56 g	0.53 g	1.87 g	49.33 g	4.97 g	3.48 g	45.50 g	0.44 g	1.76 g	78.55 g	0.04 g	0.57 g
1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,9,(10),(12)			1,7,(10),(11),(12)			1,4,9,(10)			1,9,(10)				