

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00677) Csillebérci Cseperedő</b>	<b>Ebéd</b>	Meggyleves, Gyroshús , Gyros saláta, Pita , Tzatziki			Daragaluska leves , Vagdalt szárnyas , Zöldbabfőzelék			Zellerkrémleves , Rántott csirkemell , Párolt rizs , Cékla savanyúság			Kertészleves , Szárnyas húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya			Hamis gulyásleves, Parajos lasagne		
		Energia: 486.84 Kcal / 2,034.99 Kj			Energia: 641.45 Kcal / 2,681.26 Kj			Energia: 718.07 Kcal / 3,001.53 Kj			Energia: 446.08 Kcal / 1,864.61 Kj			Energia: 483.13 Kcal / 2,019.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.38 g	18.86 g	4.65 g	20.72 g	39.14 g	7.79 g	27.77 g	31.58 g	5.17 g	21.75 g	11.62 g	1.87 g	15.02 g	28.15 g	7.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.55 g	17.49 g	2.21 g	50.78 g	7.06 g	2.01 g	79.42 g	3.96 g	2.02 g	62.51 g	8.04 g	2.04 g	41.87 g	0.12 g	1.97 g
		1,7,10,(11),(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(10)			1,3,9,(10),(12)			1,3,7,9,(10)		