

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(01000) Nyári tábor</b>	Sütőtökrémleves, Mexikói sertésragu, Párolt rizs			Daragaluska leves, Parajfőzelék, Főtt tojás			Küküllői kolbászleves, Császármorzsa lekvárral			Almaleves, Mézes-mustáros csirkeragu, Tészta köret			Magyaros zöldborsóleves, Natúr sertésszelet, Petrezselymes rizs, Sajtmártás		
		Energia: 768.37 Kcal / 3,211.79 Kj			Energia: 403.31 Kcal / 1,685.84 Kj			Energia: 970.14 Kcal / 4,055.19 Kj			Energia: 800.67 Kcal / 3,346.80 Kj			Energia: 1,075.78 Kcal / 4,496.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.06 g	32.03 g	8.29 g	18.33 g	17.48 g	3.48 g	24.14 g	34.57 g	8.93 g	37.86 g	29.42 g	7.49 g	49.31 g	53.11 g	18.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	90.75 g	0.00 g	5.58 g	42.53 g	0.00 g	1.50 g	141.69 g	54.95 g	2.20 g	94.86 g	18.09 g	1.78 g	98.63 g	0.00 g	6.62 g	

