

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
<b>Ebéd</b>	<b>(01000) Nyári tábor</b>	Zöldségkrémleves , Lecsós csirkecomb, Tarhonya köret			Sertéspörkölt , Burgonyaleves (tejfölös)*, Zöldborsófőzelék			Babgulyás , Lekváros bukta			Árpagyöngy leves, Stroganoff sertéstokány, Párolt rizs			Főtt burgonya, Csemegeuborka, Meggyleves , Sertésflekken																														
		Energia: 687.18 Kcal / 2,872.41 Kj			Energia: 646.06 Kcal / 2,700.53 Kj			Energia: 780.46 Kcal / 3,262.32 Kj			Energia: 733.92 Kcal / 3,067.79 Kj			Energia: 536.82 Kcal / 2,243.91 Kj																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
		36.83 g	21.02 g	3.03 g	35.50 g	24.00 g	6.24 g	41.15 g	19.35 g	2.91 g	30.61 g	28.26 g	5.67 g	27.96 g	16.17 g	4.93 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
86.47 g			0.00 g			3.13 g			70.47 g			0.00 g			5.66 g			107.23 g			0.00 g			1.29 g			88.31 g			0.00 g			5.24 g			73.82 g			12.99 g			4.74 g		

