

Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(01000) Nyári tábor	Fokhagyma krémleves, Nógrádi sertéstokány, Tészta köret			Kapros-tejfölös zöldbableves, Paradicsomos káposzta , Sült debreceni			Nyírségi gombóclevés, Piskóta csokoládéöntettel			Tarhonyaleves , Sertésszelet jóasszony módra, Petrezselymes burgonya			Vegyes gyümölcsleves*, Bolognai spagetti		
		Energia: 885.83 Kcal / 3,702.77 KJ			Energia: 721.29 Kcal / 3,014.99 KJ			Energia: 775.27 Kcal / 3,240.63 KJ			Energia: 1,254.37 Kcal / 5,243.27 KJ			Energia: 764.09 Kcal / 3,193.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.79 g	44.72 g	13.80 g	26.11 g	43.84 g	12.69 g	28.17 g	33.75 g	4.86 g	33.84 g	84.55 g	26.09 g	33.31 g	17.43 g	4.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.87 g	0.00 g	5.15 g	54.01 g	7.99 g	4.06 g	84.48 g	7.99 g	1.88 g	86.84 g	0.00 g	2.83 g	120.10 g	22.48 g	2.89 g		

