



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(01000) Nyári tábor</b>	Kertészleves, Paprikás burgonya kolbásszal			Tökfőzelék , Húsgombóc leves, Csirke nuggets			Gulyásleves, Sajtos-tejfölös tészta			Barack krémleves, Csabai töltött karaj, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Galuska köret , Zellerleves, Sertéspaprikás		
		Energia: 686.67 Kcal / 2,870.28 Kj			Energia: 839.69 Kcal / 3,509.90 Kj			Energia: 714.36 Kcal / 2,986.02 Kj			Energia: 713.24 Kcal / 2,981.34 Kj			Energia: 419.60 Kcal / 1,753.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.96 g	36.78 g	9.68 g	28.54 g	54.03 g	5.39 g	33.55 g	33.74 g	12.31 g	39.91 g	34.27 g	10.94 g	19.98 g	22.83 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.90 g	0.00 g	3.10 g	58.47 g	1.40 g	4.19 g	67.95 g	0.00 g	4.00 g	71.82 g	11.99 g	6.79 g	31.95 g	0.00 g	8.33 g		

