

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00653) Lónyay	Szegedi karalábéleves , Panírozott halrudak, Párolt rizs, Ketchup	Zöldségleves csigatésztával, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya, Banán	Palócleves, Van. morzsába forg. nudli:), Házi barack lekvár :)	Zöldséges spárga krémleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Magyaros gomba leves:), Majorannás zöldborsós csirke falatok :), Bulgur , Szőlő										
		Energia: 767.19 Kcal / 3,206.85 K		Energia: 623.17 Kcal / 2,604.85 K		Energia: 893.27 Kcal / 3,733.87 K		Energia: 828.71 Kcal / 3,464.01 K		Energia: 726.21 Kcal / 3,035.56 K						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.02 g	36.95 g	7.41 g	25.80 g	11.37 g	2.65 g	25.11 g	25.86 g	5.23 g	23.61 g	57.44 g	19.79 g	32.01 g	28.05 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.48 g	7.03 g	3.92 g	102.66 g	12.01 g	2.64 g	136.19 g	34.62 g	4.07 g	52.65 g	0.36 g	6.85 g	89.37 g	0.09 g	5.01 g
		1,4,9,(7),(10)			1,3,9,(10)			1,7,9,(10)			1,3,7,9,10			1,9,(10),(12)		