

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|--|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|---------|-----------|
| Ebéd | (00085) Pusztavám SZA | Fokhagymás csirkefalatok, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Fejtett bableves | Zöldségleves, Kenyér, Székelykáposzta | Banán, Durum tészta, Gulyásleves, Mákszórat | Tejfölös karfiolleves, Vegyes vágott savanyúság, Rántott csirkecomb filé, Rizi-bizi | Rántott leves, Alma, Durum tészta, Bolognai ragu, Reszelt trappista sajt | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 960.32 Kcal / 4,014.14 KJ | Energia: 763.48 Kcal / 3,191.35 KJ | Energia: 1,033.45 Kcal / 4,319.82 KJ | Energia: 1,138.41 Kcal / 4,758.55 KJ | Energia: 988.01 Kcal / 4,129.88 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 55.83 g | 30.10 g | 1.25 g | 37.30 g | 31.82 g | 2.62 g | 28.88 g | 33.08 g | 5.73 g | 36.42 g | 60.60 g | 1.26 g | 30.50 g | 46.89 g | 6.32 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 120.55 g | 5.00 g | 7.31 g | 86.33 g | 0.00 g | 6.89 g | 153.52 g | 29.97 g | 3.28 g | 113.07 g | 2.00 g | 6.75 g | 110.33 g | 5.00 g | 4.34 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Készítette

.....
Ellenrizte