

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00555) Pusztavám 11-14 év gyermek	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: 669.99 Kcal / 2,800.56 KJ	Energia: 404.33 Kcal / 1,690.10 KJ	Energia: 830.05 Kcal / 3,469.61 KJ	Energia: 936.46 Kcal / 3,914.40 KJ	Energia: 850.21 Kcal / 3,553.88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.29 g	15.64 g	1.12 g	22.21 g	21.19 g	2.02 g	23.40 g	28.65 g	4.57 g	33.91 g	46.83 g	1.21 g	27.27 g	40.87 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90.79 g	4.00 g	3.10 g	34.75 g	0.00 g	4.01 g	118.59 g	22.48 g	4.23 g	96.43 g	1.50 g	4.72 g	92.69 g	5.00 g	5.56 g	
(00556) Pusztavám 7-10 év gyermek	Fokhagymás csirkefalatok, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Fejtett bableves	Zöldségleves, Kenyér, Székelykáposzta	Banán, Gulyásleves, Durum tészta, Mákszórat	Tejfölös karfiolleves, Vegyes vágott savanyúság, Rántott csirkecomb filé, Rizi-bizi	Rántott leves, Alma, Durum tészta, Bolognai ragu, Reszelt trappista sajt											
	Energia: 546.64 Kcal / 2,284.96 KJ	Energia: 387.40 Kcal / 1,619.33 KJ	Energia: 803.33 Kcal / 3,357.92 KJ	Energia: 914.16 Kcal / 3,821.19 KJ	Energia: 694.78 Kcal / 2,904.18 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30.94 g	14.03 g	0.40 g	19.98 g	20.72 g	1.88 g	22.28 g	25.42 g	4.54 g	33.12 g	46.79 g	1.21 g	23.47 g	30.72 g	5.41 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.44 g	0.00 g	1.79 g	33.14 g	0.00 g	3.98 g	120.35 g	22.48 g	3.95 g	91.74 g	1.50 g	4.52 g	80.60 g	3.50 g	5.05 g		

Készítette

Ellenrizte