

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00554) Pusztavám 1-3 év gyermek	Brokkolikrémleves , Fokhagymás csirkefalatok, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zöldségleves, Sárgarépa-főzelék , Csirke nuggets, Kenyér	Banán, Gulyásleves, Durum tészta, Mákszórát	Tejfölös karfiolleves, Vegyes vágott savanyúság, Rántott csirkecomb filé, Rizi-bizi	Rántott leves , Bolognai spagetti reszelt sajttal, Alma										
		Energia: 397.98 Kcal / 1,663.56 KJ	Energia: 356.37 Kcal / 1,489.63 KJ	Energia: 496.21 Kcal / 2,074.16 KJ	Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ	Energia: 645.61 Kcal / 2,698.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		20.04 g	14.84 g	0.87 g	10.74 g	14.03 g	2.17 g	15.67 g	12.04 g	1.11 g	25.28 g	43.77 g	0.90 g	19.15 g	28.12 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.32 g	0.00 g	1.57 g	46.08 g	0.96 g	2.84 g	80.41 g	11.24 g	0.83 g	70.29 g	1.00 g	5.67 g	76.35 g	0.00 g	1.39 g	
	(00560) Pusztavám 4-6 év gyermek	Fokhagymás csirkefalatok, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Fejtett babeleves	Zöldségleves, Kenyér, Székelykáposzta	Banán, Gulyásleves, Durum tészta, Mákszórát	Tejfölös karfiolleves, Vegyes vágott savanyúság, Rántott csirkecomb filé, Rizi-bizi	Rántott leves , Bolognai spagetti, Alma										
Energia: 546.64 Kcal / 2,284.96 KJ		Energia: 560.64 Kcal / 2,343.48 KJ	Energia: 496.21 Kcal / 2,074.16 KJ	Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ	Energia: 646.00 Kcal / 2,700.28 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
30.94 g		14.03 g	0.40 g	29.89 g	32.91 g	6.16 g	15.67 g	12.04 g	1.11 g	25.28 g	43.77 g	0.90 g	17.10 g	32.82 g	3.39 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	44.76 g	0.44 g	3.47 g	80.41 g	11.24 g	0.83 g	70.29 g	1.00 g	5.67 g	69.90 g	5.70 g	2.21 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rízte