

Étlap (Alkalmazott)

2020.05.04 - 2020.05.10.

Hétfő 2020.05.04	Kedd 2020.05.05.	Szerda 2020.05.06.	Csütörtök 2020.05.07.	Péntek 2020.05.08.
Tízórai				
Ebéd lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,.) E:3 773(Kj) 903(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz:136(g) Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,.) köményes sertéssült tört burgonya joghurtos jégsaláta (07.) E:2 796(Kj) 669(KCal) F: 37(g)Kol: 5(g)Sz: 70(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(mg)	parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,.) alma E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 33(g)Kol:210(g)Sz: 59(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 237(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) majonézes sültcsirke (03,10,01,07,09,) kukoricás rizs E:4 110(Kj) 983(KCal) F: 47(g)Kol: 57(g)Sz:126(g) Zsir: 33(g)Cuk: 49(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,.) túrós gombóc-édes tejjel (01,03,06,07,08,11,.) E:4 340(Kj) 1 038(KCal) F: 38(g)Kol: 97(g)Sz:132(g) Zsir: 40(g)Cuk: 34(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 218(mg)
Üzsonna				