

# Étlap ( Alkalmazott )

2020.05.11 - 2020.05.17.

<i>Hétfő</i> 2020.05.11	<i>Kedd</i> 2020.05.12.	<i>Szerda</i> 2020.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2020.05.14.	<i>Péntek</i> 2020.05.15.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>burgonya leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>bolognai spagetti</b> (01,03,07,09,) <b>alma</b>	<b>zöldség leves</b> (09,01,03,) <b>főtt sertéshús</b> <b>meggy mártás</b> (01,07,) <b>sós burgonya 1/2 adag</b>	<b>nyírségi gombóclevés</b> (01,06,07,09,12,) <b>pulykavagdalt</b> (03,01,07,09,10,06,08,11,) <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,) <b>narancs</b>	<b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>rántott csirkemellfilé</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>bulgur</b> (01,03,07,09,10,) <b>uborka saláta</b>	<b>tárkonyos harcsaraguleves</b> (07,09,12,) <b>mákos keltkalács</b> (01,07,03,) <b>alma</b>
E:3 781(Kj) 904(KCal) F: 38(g)Kol:103(g)Sz: 97(g) Zsir: 40(g)Cuk: 4(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 282(mg)	E:2 296(Kj) 549(KCal) F: 29(g)Kol: 9(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 68(mg)	E:3 158(Kj) 755(KCal) F: 39(g)Kol: 60(g)Sz: 92(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 190(mg)	E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 54(g)Kol:126(g)Sz: 90(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg)	E:5 718(Kj) 1 368(KCal) F: 53(g)Kol: 77(g)Sz:164(g) Zsir: 48(g)Cuk: 44(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1 151(mg)
<b>Uzsonna</b>				