

# Étlap ( Alkalmazott )

2020.05.18 - 2020.05.24.

<b>Hétfő</b> 2020.05.18	<b>Kedd</b> 2020.05.19.	<b>Szerda</b> 2020.05.20.	<b>Csütörtök</b> 2020.05.21.	<b>Péntek</b> 2020.05.22.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj banán  E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 28(g)Kol: 66(g)Sz:128(g) Zsir: 17(g)Cuk: 39(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 544(mg)	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>csikóstokány (01,03,07,09,10,12,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b> <b>alma</b>  E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 30(g)Kol: 73(g)Sz: 78(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 51(mg)	<b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,)</b> <b>fasírt (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>finomfőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>narancs</b>  E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 29(g)Kol: 94(g)Sz: 69(g) Zsir: 30(g)Cuk: 17(g)Só:8,49(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 173(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,)</b> <b>zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (01,09,12,)</b> <b>burgonyapüré (07,)</b>  E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 36(g)Kol:393(g)Sz: 76(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 97(mg)	<b>sertés raguleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>sárgarépas pite (03,08,01,06,07,11,)</b> <b>alma</b>  E:3 559(Kj) 851(KCal) F: 26(g)Kol:353(g)Sz:110(g) Zsir: 32(g)Cuk: 67(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 111(mg)
<b>Uzsonna</b>				