

Étlap (Alkalmazott)

2020.05.25 - 2020.05.31.

Hétfő 2020.05.25	Kedd 2020.05.26.	Szerda 2020.05.27.	Csütörtök 2020.05.28.	Péntek 2020.05.29.
Tízórai				
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10,) tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) majonézes káposztasaláta (03,10,) alma E:3 760(Kj) 899(KCal) F: 45(g)Kol:326(g)Sz: 80(g) Zsir: 44(g)Cuk: 5(g)Só:5,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 296(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) harcspaprikás (07,01,09,12,) túrós csusza (07,01,03,) narancs E:3 340(Kj) 799(KCal) F: 39(g)Kol: 42(g)Sz: 81(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 537(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka túró rudi (07,06,05,) E:4 200(Kj) 1 005(KCal) F: 32(g)Kol:366(g)Sz: 83(g) Zsir: 60(g)Cuk: 15(g)Só:10,24(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 260(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) zöldséges bulgúr E:3 461(Kj) 828(KCal) F: 54(g)Kol: 74(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 46(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 263(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11,) E:5 357(Kj) 1 282(KCal) F: 28(g)Kol:122(g)Sz:174(g) Zsir: 45(g)Cuk: 73(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 95(mg)
Uzsonna				