

Étlap (Alkalmazott)

2020.06.08 - 2020.06.14.

<i>Hétfő</i> 2020.06.08	<i>Kedd</i> 2020.06.09.	<i>Szerda</i> 2020.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2020.06.11.	<i>Péntek</i> 2020.06.12.
Tízórai				
Ebéd jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07,) őszi barack befőtt	zöldség leves (09,01,03,) sertéscsikok budapest módra (01,03,07,09,10,12,) párolt rizs narancs	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) spenótos-fokhagymás harcsaragu (07,05,09,01,03,10,) főtt tészta (01,03,)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) mozarellás-paradicsomos csirkecomb (07,01,03,09,10,) petrezselymes burgonya joghurtos jégsláta (07,)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) fahéjas-almás kevert süti (01,03,08,07,)
E:2 918(Kj) 698(KCal) F: 25(g)Kol: 74(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 45(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 456(mg)	E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 29(g)Kol:192(g)Sz: 91(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 91(mg)	E:2 796(Kj) 669(KCal) F: 34(g)Kol: 8(g)Sz: 95(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 301(mg)	E:3 642(Kj) 871(KCal) F: 52(g)Kol: 85(g)Sz:103(g) Zsir: 28(g)Cuk: 43(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 261(mg)	E:5 245(Kj) 1 255(KCal) F: 30(g)Kol:186(g)Sz:142(g) Zsir: 58(g)Cuk: 53(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 70(mg)
Uzsonna				