

Étlap (Alkalmazott)

2020.06.15 - 2020.06.21.

Hétfő 2020.06.15	Kedd 2020.06.16.	Szerda 2020.06.17.	Csütörtök 2020.06.18.	Péntek 2020.06.19.
Tízórai				
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10,) köményes sertéssült lencse főzelék (10,01,03,07,09,) túró rudi (07,06,05,)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) banán	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) majonézes káposztasaláta (03,10,) narancs	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) zöldséges bulgúr alma	sertésbecsinált leves (09,01,07,03,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)
E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 47(g)Kol: 16(g)Sz: 76(g) Zsir: 32(g)Cuk: 25(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 168(mg)	E:3 734(Kj) 893(KCal) F: 32(g)Kol:238(g)Sz: 87(g) Zsir: 44(g)Cuk: 2(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 285(mg)	E:3 629(Kj) 868(KCal) F: 33(g)Kol:306(g)Sz: 77(g) Zsir: 47(g)Cuk: 4(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 114(mg)	E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 55(g)Kol:130(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg)	E:3 944(Kj) 944(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz:114(g) Zsir: 39(g)Cuk: 16(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 338(mg)
Uzsonna				