

Étlap (Alkalmazott)

2020.06.22 - 2020.06.28.

Hétfő 2020.06.22	Kedd 2020.06.23.	Szerda 2020.06.24.	Csütörtök 2020.06.25.	Péntek 2020.06.26.
Tízórai				
Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) káposztás tészta (01,03,) banán E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 28(g)Kol: 18(g)Sz:138(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) sajtos-újhagymás csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) burgonyapüré (07,) tztziki (07,) E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 46(g)Kol: 76(g)Sz: 70(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:4,88(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 208(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) tökfőzelék (07,01,) narancs E:2 676(Kj) 640(KCal) F: 24(g)Kol: 73(g)Sz: 57(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 113(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) franciaecsó (01,) natúr sertésszelet (01,) barna rizs (01,03,07,09,10,) alma E:3 404(Kj) 814(KCal) F: 39(g)Kol: 4(g)Sz: 93(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 60(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) alma E:5 446(Kj) 1 303(KCal) F: 43(g)Kol:109(g)Sz:172(g) Zsir: 41(g)Cuk: 54(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 411(mg)
Üzsonna				