

Étlap (Alkalmazott)

2020.06.29 - 2020.07.05.

Hétfő 2020.06.29	Kedd 2020.06.30.	Szerda 2020.07.01.	Csütörtök 2020.07.02.	Péntek 2020.07.03.
Tízórai				
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) sárgabarack E:3 282(Kj) 785(KCal) F: 40(g)Kol:126(g)Sz: 93(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 259(mg)	gombagulyás (09,12,01,03,07,10,) fasirt (01,03,06,07,08,11,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) alma E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 22(g)Kol: 94(g)Sz: 52(g) Zsir: 30(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 178(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) köményes sertéssült burgonyapüré (07,.) E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 33(g)Kol: 8(g)Sz:104(g) Zsir: 27(g)Cuk: 47(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 80(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta E:3 717(Kj) 889(KCal) F: 73(g)Kol: 61(g)Sz:159(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 59(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) omlóskecska-túrós TK (01,03,07,) őszibarack E:3 335(Kj) 798(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 96(g) Zsir: 33(g)Cuk: 36(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 48(mg)
Uzsonna				