

Étlap (Alkalmazott)

2020.07.06 - 2020.07.12.

Hétfő 2020.07.06	Kedd 2020.07.07.	Szerda 2020.07.08.	Csütörtök 2020.07.09.	Péntek 2020.07.10.
Tízórai				
Ebéd tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) alma E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 32(g)Kol:205(g)Sz: 58(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 237(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) natúr sertésszelet (01.) zöldbab főzelék (07,01,) sárgabarack E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 36(g)Kol: 8(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 18(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 49(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) olaszos harcsafilé (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) őszibarack E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 45(g)Kol: 4(g)Sz: 66(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 557(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:3 642(Kj) 871(KCal) F: 53(g)Kol:132(g)Sz:124(g) Zsir: 16(g)Cuk: 47(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 77(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) diós tészta (08,01,03,) sárgabarack E:3 463(Kj) 828(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:107(g) Zsir: 30(g)Cuk: 21(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 87(mg)
Uzsonna				