

# Étlap ( Alkalmazott )

2020.07.13 - 2020.07.19.

<b>Hétfő</b> 2020.07.13	<b>Kedd</b> 2020.07.14.	<b>Szerda</b> 2020.07.15.	<b>Csütörtök</b> 2020.07.16.	<b>Péntek</b> 2020.07.17.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>köményes sertéssült</b> <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,) <b>alma</b>  E:2 610(Kj) 624(KCal) F: 41(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 164(mg)	<b>magyaros karfiolleves</b> (09,07,) <b>pásztortarhonya-sertéshússal</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>majonézes káposztasaláta</b> (03,10,) <b>sárgabarack</b>  E:3 458(Kj) 827(KCal) F: 28(g)Kol: 60(g)Sz: 82(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 71(mg)	<b>minestrone leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>sajtos-újhagymás csirkecombfilé</b> (07,01,03,09,10,) <b>kukoricás kuszkus</b> (01,03,07,09,10,) <b>alma</b>  E:3 271(Kj) 783(KCal) F: 50(g)Kol: 65(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 133(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10,) <b>húsgombóc paradicsommártásban</b> (01,03,07,09,10,) <b>sós burgonya 1/2 adag</b> <b>őszibarack</b>  E:2 970(Kj) 711(KCal) F: 25(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 56(mg)	<b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (07,09,01,03,10,12,) <b>szilvás gombóc</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 690(Kj) 883(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz:151(g) Zsir: 32(g)Cuk: 53(g)Só:5,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 96(mg)
<b>Uzsonna</b>				