

Étlap (Alkalmazott)

2020.07.20 - 2020.07.26.

Hétfő 2020.07.20	Kedd 2020.07.21.	Szerda 2020.07.22.	Csütörtök 2020.07.23.	Péntek 2020.07.24.
Tízórai				
Ebéd nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) sárgabarack E:3 259(Kj) 780(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz:118(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 42(mg)	fahéjas meggylevés (01,07,) majonézes sültcsirke (03,10,01,07,09,) zöldséges bulgúr túró rudi (07,06,05,) E:3 912(Kj) 936(KCal) F: 48(g)Kol: 75(g)Sz: 96(g) Zsir: 42(g)Cuk: 41(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 127(mg)	gombagulyás (09,12,01,03,07,10,) rakott cukkini-sertéshússal (07,01,03,09,10,) őszibarack E:3 819(Kj) 914(KCal) F: 35(g)Kol:238(g)Sz: 78(g) Zsir: 51(g)Cuk: 3(g)Só:5,96(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 427(mg)	zöldség leves (09,01,03,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) sárgabarack E:3 086(Kj) 738(KCal) F: 36(g)Kol: 9(g)Sz:103(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	tárkonyos harcsaraguleves (07,09,12,) kelt mákoskalács (Royal) (01,07,03,06,08,11,) alma E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 30(g)Kol: 6(g)Sz: 87(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 260(mg)
Üzsonna				