

# Étlap ( Alkalmazott )

2020.07.27 - 2020.08.02.

<b>Hétfő</b> 2020.07.27	<b>Kedd</b> 2020.07.28.	<b>Szerda</b> 2020.07.29.	<b>Csütörtök</b> 2020.07.30.	<b>Péntek</b> 2020.07.31.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) szőlő	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) húsos-spenótos penne (05,07,09,01,03,10,) őszibarack	pórékrémleves (09,07,01,03,10,) zöldséges vagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) alma	fahéjas szilvaleves (07,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) párolt rizs tztziki (07,)	frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)
E:3 397(Kj) 813(KCal) F: 37(g)Kol: 71(g)Sz: 87(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 134(mg)	E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 34(g)Kol:318(g)Sz: 71(g) Zsir: 39(g)Cuk: 4(g)Só:5,82(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 115(mg)	E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 23(g)Kol: 64(g)Sz: 70(g) Zsir: 37(g)Cuk: 5(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 296(mg)	E:3 605(Kj) 862(KCal) F: 42(g)Kol: 73(g)Sz:100(g) Zsir: 30(g)Cuk: 30(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 62(mg)	E:5 673(Kj) 1 357(KCal) F: 26(g)Kol:205(g)Sz:204(g) Zsir: 47(g)Cuk:124(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 143(mg)
<b>Uzsonna</b>				