



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05582) ÉT. Ward Mária Ált. Iskola 7- 14 év	Tízórai	Kenyér, Zöldf. sajtkrém, Citromos tea, Vajretek			Müzli, csokigolyó, Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Ementáli sajt, Gyümölcs tea			Molnárka , Tejeskávé			Kenyér, Magyaros sajtkrém házi, Barackos tea		
		Energia: 287,29 Kcal / 1 200,87 KJ			Energia: 353,40 Kcal / 1 477,21 KJ			Energia: 409,08 Kcal / 1 709,95 KJ			Energia: 315,60 Kcal / 1 319,21 KJ			Energia: 273,87 Kcal / 1 144,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,90 g	7,92 g	4,75 g	9,26 g	7,52 g	2,16 g	18,85 g	18,26 g	10,42 g	12,08 g	10,21 g	3,39 g	8,59 g	7,31 g	4,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,99 g	8,99 g	0,96 g	22,85 g	4,40 g	0,37 g	41,90 g	8,99 g	1,79 g	42,60 g	10,67 g	0,75 g	42,93 g	9,29 g	0,96 g	
	1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(8),(11)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves , Zöldborsófőzelék , Sült baromfi rúd			Zellerkrémleves kenyérkockával, Sütőben sült rántott hal, Gőzölt rizs, Tartármártás			Pulyka raguleves , Székelykáposzta tejföllel, Vaníliás szelet*, Kenyér			Gyümölcsleves , Marhapörkölt , Főtt burgonya , Friss mongolsaláta			Zölds sárgaborsóleves, Darásmetélt lekvárral, Narancs, Kenyér		
		Energia: 612,29 Kcal / 2 559,37 KJ			Energia: 924,28 Kcal / 3 863,49 KJ			Energia: 894,66 Kcal / 3 739,68 KJ			Energia: 709,38 Kcal / 2 965,21 KJ			Energia: 765,89 Kcal / 3 201,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,98 g	24,39 g	5,45 g	32,60 g	38,16 g	7,44 g	44,99 g	43,39 g	17,40 g	27,44 g	26,05 g	9,55 g	24,22 g	7,67 g	0,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,70 g	5,00 g	3,26 g	108,90 g	2,08 g	3,40 g	78,39 g	17,50 g	4,18 g	88,65 g	18,98 g	2,81 g	145,45 g	13,58 g	2,72 g		
1,3,7,9			1,3,4,6,7,9,10,(5),(8),(11),(12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)				
Uzsonna	Egyenes kifli, Mogorókrém kg*			Kenyér, Margarin Light, Mozaik felvágott, Friss káposztasaláta			Zsemle , Snidlinges vajkrém, Jégcsapretek			Kenyér, Margarin Light, Junior felvágott, Kígyóuborka			Kifli , Tej poharas 0,2l			
	Energia: 234,91 Kcal / 981,92 KJ			Energia: 278,21 Kcal / 1 162,92 KJ			Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ			Energia: 266,60 Kcal / 1 114,39 KJ			Energia: 170,31 Kcal / 711,90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4,81 g	7,73 g	0,90 g	9,32 g	10,58 g	3,48 g	4,81 g	6,35 g	4,00 g	11,33 g	10,10 g	3,20 g	9,18 g	3,54 g	1,90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,15 g	9,87 g	0,68 g	33,92 g	0,80 g	1,81 g	24,72 g	0,00 g	0,38 g	30,07 g	0,00 g	1,28 g	25,10 g	0,40 g	0,50 g		
1,5,6,7,8,(9),(10),(11),(12)			1,3,6,7,9,10,(5),(8),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8),(11)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!