



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05582) ÉT. Ward Mária Ált. Iskola 7- 14 év	Tízórai	Kenyér, Margarin Light, Eperlekvár, Gyümölcs tea			Fonott kalács, Kakaó			Kenyér, Margarin Light, Edámi sajt, Jégcsapretek, Citromos tea			Egyenes kifli, Natúr vajkrém, Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Főtt tojás karika, Mézes tea		
		Energia: 270,81 Kcal / 1 131,99 KJ			Energia: 436,34 Kcal / 1 823,90 KJ			Energia: 395,80 Kcal / 1 654,44 KJ			Energia: 358,76 Kcal / 1 499,62 KJ			Energia: 309,27 Kcal / 1 292,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,12 g	3,85 g	1,58 g	15,85 g	13,46 g	4,71 g	18,13 g	16,85 g	10,07 g	12,51 g	16,53 g	6,68 g	10,51 g	8,65 g	2,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,38 g	21,45 g	0,53 g	61,26 g	13,19 g	0,97 g	42,07 g	9,29 g	1,58 g	38,40 g	0,27 g	1,01 g	44,73 g	16,20 g	1,46 g	
	1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			
	Ebéd	Legényfogó leves, Sós kamartás, Főtt tojás, Főtt burgonya			Zöldborsóleves vajos galuskával, Bolognai spagetti másképp reszelt sajttal			Erőleves eperlevéllel, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Almás pite, Kenyér			Brokkolikrémleves gyönggyel, Párizsias csirkemell, Petrezselymes rizs, párolt répa korong			Bugaci zöldségleves, Túróval töltött gombóc öntettel, Alma		
		Energia: 687,56 Kcal / 2 874,00 KJ			Energia: 660,34 Kcal / 2 760,22 KJ			Energia: 765,13 Kcal / 3 198,24 KJ			Energia: 728,95 Kcal / 3 047,01 KJ			Energia: 703,27 Kcal / 2 939,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,64 g	21,89 g	6,02 g	34,91 g	24,13 g	7,30 g	28,45 g	19,06 g	4,75 g	40,46 g	17,90 g	3,14 g	17,24 g	19,63 g	5,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,81 g	19,98 g	3,66 g	76,78 g	4,03 g	3,32 g	117,03 g	34,99 g	3,46 g	99,99 g	0,30 g	3,35 g	110,64 g	13,64 g	2,87 g		
1,3,7			1,3,6,7			1,3,5,6,7,(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,12				
Uzsonna	Zsemle korpás, Kockasajt, Vajretek			Kenyér, Margarin Light, Csemege szalámi, Friss mongolsaláta			Csokipudingos csiga			Kenyér, Margarin Light, Baromfi párizsi, Kígyóborka			Zsemle, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 261,16 Kcal / 1 091,65 KJ			Energia: 311,38 Kcal / 1 301,57 KJ			Energia: 173,60 Kcal / 725,65 KJ			Energia: 263,48 Kcal / 1 101,35 KJ			Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,75 g	9,65 g	6,27 g	9,33 g	14,73 g	6,00 g	2,44 g	8,96 g	4,74 g	9,84 g	10,68 g	3,98 g	9,35 g	6,09 g	3,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,82 g	3,00 g	1,66 g	33,05 g	1,10 g	1,87 g	20,00 g	8,00 g	0,24 g	29,62 g	0,36 g	1,35 g	45,25 g	12,99 g	0,85 g		
1,7			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(9),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!