



# Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05582) ÉT. Ward Mária Ált. Iskola 7- 14 év</b>	<b>Tízórai</b>	Barackos tea, Kenyér, Margarin Light, Hajdú sajt			Forralt tej , Müzli			Zsemle 4 dkg, Körözött házi, Meggyes tea			Kenyér, Teavaj, Paradicsom, Tejeskávé			Kenyér, Tojáskrém, Citromos tea		
		Energia: 395,91 Kcal / 1 654,90 KJ			Energia: 345,00 Kcal / 1 442,10 KJ			Energia: 242,32 Kcal / 1 012,90 KJ			Energia: 447,11 Kcal / 1 868,92 KJ			Energia: 272,81 Kcal / 1 140,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,15 g	18,88 g	10,41 g	13,00 g	8,00 g	2,04 g	12,09 g	5,98 g	3,44 g	14,29 g	19,55 g	8,00 g	11,44 g	6,68 g	1,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,89 g	8,99 g	1,56 g	53,75 g	12,95 g	0,73 g	34,94 g	8,99 g	0,98 g	51,96 g	8,99 g	0,81 g	41,29 g	8,99 g	1,96 g	
	1,7,(5),(6),(8),(12)			1,7,(5),(8)			1,7,10,(5),(6),(8),(12)			1,7,(5),(6),(8),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Zelleres burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Meggyes párna, Bundázott virslí			Zöldbableves, kiskocka, Csirkemell csíkok sajtmártással, Párolt rizs			Kelkáposzta főzelék , Sütőben sült fasírt húspogácsa, Kenyér, Pulyka raguleves			Tojásleves , Rántott csirkemell sütőben, Vajas burgonya, Friss káposztasaláta			Bableves csipetkével, Gránátos kocka, Cékla, Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 906,68 Kcal / 3 789,92 KJ			Energia: 640,45 Kcal / 2 677,08 KJ			Energia: 632,73 Kcal / 2 644,81 KJ			Energia: 665,00 Kcal / 2 779,70 KJ			Energia: 808,21 Kcal / 3 378,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,55 g	36,42 g	4,87 g	39,70 g	20,96 g	7,21 g	39,47 g	22,37 g	5,43 g	39,05 g	18,59 g	2,78 g	26,92 g	12,91 g	2,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106,73 g	6,52 g	3,49 g	72,05 g	0,00 g	3,33 g	68,10 g	0,00 g	3,79 g	83,53 g	1,00 g	3,39 g	144,20 g	5,59 g	2,79 g	
	1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)			1,6,7			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3			1,3,7,(5),(6),(8),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Egyenes kifli, Pizzás húskrém , Zöldpaprika			Kenyér, Margarin Light, Zala felvágott, Kígyóuborka			Kenyér , Margarin Light, Csirkemell sonka, Zöldpaprika			Eperpudingos csiga			Zsemle 4 dkg, Kockasajt		
Energia: 196,92 Kcal / 823,13 KJ			Energia: 279,29 Kcal / 1 167,43 KJ			Energia: 248,85 Kcal / 1 040,19 KJ			Energia: 176,04 Kcal / 735,85 KJ			Energia: 226,78 Kcal / 947,94 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13,51 g		2,24 g	1,03 g	12,31 g	12,42 g	4,14 g	14,35 g	4,93 g	1,21 g	2,44 g	8,92 g	4,74 g	9,26 g	9,55 g	6,37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,40 g	0,74 g	0,93 g	29,24 g	0,00 g	1,58 g	36,48 g	0,00 g	1,70 g	20,32 g	8,60 g	0,12 g	25,80 g	3,00 g	1,21 g		
1,6,(5),(8)			1,(5),(6),(7),(8),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(12)			1,7,(5),(6),(8)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!