



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05582) ÉT. Ward Mária Ált. Iskola 7- 14 év	Tízórai	Kenyér, Kenőmájás, Meggyes tea			Kalács kakaós , Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Óvári sajt, Jégcsapretek, Barackos tea			Primer stangli, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Kenyér, Magyaros vajkrém házi, Gyümölcs tea		
		Energia: 253,39 Kcal / 1 059,17 KJ			Energia: 396,80 Kcal / 1 658,62 KJ			Energia: 372,98 Kcal / 1 559,06 KJ			Energia: 452,56 Kcal / 1 891,70 KJ			Energia: 297,96 Kcal / 1 245,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,12 g	6,10 g	2,53 g	15,57 g	13,31 g	4,64 g	20,37 g	13,83 g	7,03 g	14,02 g	20,04 g	8,48 g	8,65 g	11,25 g	5,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,21 g	8,99 g	1,25 g	52,16 g	4,19 g	0,95 g	39,31 g	8,99 g	2,17 g	51,49 g	9,59 g	0,69 g	37,93 g	8,99 g	0,78 g	
	1,6,(5),(7),(8),(10),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, Sárgaborsó főzelék , Sült kolbász, Kenyér			Zöldséges Paradicsomleves, Sertés pörkölt , Tészta köret szarvacska, Vegyes vágott savanyúság			Raguleves kiskocka, Gyümölcsszós, Párolt csirkemell, Főtt burgonya , Mikulás szelet			KarfiolkréMLEVES pir. kenyérkockával, Mézes- mustáros csirkeragu, Petr. rizs			Bugaci zöldségleves , Szilvás gombóc , Gyümölcs rizs		
		Energia: 723,10 Kcal / 3 022,56 KJ			Energia: 758,65 Kcal / 3 171,16 KJ			Energia: 771,95 Kcal / 3 226,75 KJ			Energia: 665,57 Kcal / 2 782,08 KJ			Energia: 612,79 Kcal / 2 561,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,74 g	26,11 g	6,04 g	29,27 g	33,51 g	8,83 g	45,82 g	18,68 g	5,96 g	37,25 g	15,82 g	2,53 g	13,31 g	8,71 g	2,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,44 g	0,00 g	3,42 g	83,88 g	9,99 g	3,72 g	103,47 g	21,09 g	3,69 g	91,96 g	5,63 g	3,21 g	115,84 g	29,48 g	2,81 g		
1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11), (12)			1,9,(12)			1,7,(3),(5),(6),(8)			1,6,7,10,(5),(8),(9),(11),(12)			1,7,(12)				
Uzsonna	Zsemle , Sajtkrém, Lilahagyma			Kenyér, Margarin Light, Kígyóborka, Baromfi párizsi			Meggyes bukta			Kenyér, Margarin Light, Gépsonka			Kifli , Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 216,07 Kcal / 903,17 KJ			Energia: 272,97 Kcal / 1 141,01 KJ			Energia: 135,20 Kcal / 565,14 KJ			Energia: 245,43 Kcal / 1 025,90 KJ			Energia: 239,36 Kcal / 1 000,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,86 g	7,35 g	4,62 g	11,33 g	10,78 g	2,85 g	3,08 g	3,28 g	1,56 g	13,98 g	7,35 g	2,20 g	7,97 g	6,33 g	3,40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27,75 g	0,50 g	0,72 g	30,09 g	0,00 g	1,27 g	22,80 g	6,40 g	0,25 g	28,31 g	0,00 g	0,97 g	36,95 g	13,39 g	0,72 g		
1,7,(5),(6),(8)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(5),(6),(8),(11)				



Ward Mária Iskola étlap



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!