



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05601) ÉT. Ward Mária 15 -18 év	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Meggyes párna, Bundázott virsli			Zöldbableves, kiskocka, Natúr csirkemell 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: 1 051,06 Kcal / 4 393,43 KJ			Energia: 705,07 Kcal / 2 947,19 KJ			Energia: 647,43 Kcal / 2 706,26 KJ			Energia: 725,34 Kcal / 3 031,92 KJ			Energia: 881,57 Kcal / 3 684,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43,24 g	43,77 g	6,49 g	42,56 g	22,29 g	7,01 g	42,48 g	20,47 g	4,37 g	43,72 g	19,08 g	2,97 g	29,36 g	13,67 g	2,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,31 g	7,52 g	4,32 g	82,17 g	0,00 g	3,86 g	73,55 g	0,00 g	4,06 g	92,60 g	1,20 g	4,32 g	158,28 g	5,59 g	3,07 g		
1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)			1,6,7			1,3,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3			1,3,7,(5),(6),(8),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!