



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05601) ÉT. Ward Mária 15 -18 év	Ebéd	Magyaros burgonyaleves , Húsos zöldséges köles, Friss káposztasaláta			Zellerkrémleves kenyérkockával, Sütőben sült rántott hal, Gőzölt rizs, Tartármártás			Pulyka raguleves , Székelykáposzta , Vaníliás szelet*, Kenyér			Gyümölcsleves , Marhapörkölt , Főtt burgonya , Friss mongolsaláta			Zölds sárgaborsóleves, Darásmetélt lekvárral, Narancs, Kenyér		
		Energia: 729,22 Kcal / 3 048,14 KJ			Energia: 989,72 Kcal / 4 137,03 KJ			Energia: 800,45 Kcal / 3 345,88 KJ			Energia: 805,01 Kcal / 3 364,94 KJ			Energia: 904,19 Kcal / 3 779,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,01 g	18,34 g	3,79 g	35,27 g	40,45 g	7,80 g	52,83 g	28,75 g	12,50 g	30,73 g	29,64 g	10,73 g	29,11 g	9,53 g	1,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,75 g	1,20 g	3,81 g	117,22 g	2,08 g	3,98 g	82,23 g	17,50 g	4,43 g	100,67 g	21,98 g	3,81 g	170,72 g	16,29 g	3,52 g		
1,3,9			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)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!