



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05601) ÉT. Ward Mária 15 -18 év	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, Sárgaborsó főzelék , Sült kolbász, Kenyér			Zöldséges Paradicsomleves, Sertés pörkölt , Tészta köret szarvacska, Vegyes vágott savanyúság			Raguleves kiskocka, Párolt csirkemell, Gyümölcszós, Főtt burgonya , Mikulás szelet			Karfiolkrémleves pir. kenyérkockával, Mézes-mustáros csirkeragu, Petr. rizs			Bugaci zöldségleves , Szilvás gombóc , Gyümölcs		
		Energia: 899,38 Kcal / 3 759,41 KJ			Energia: 866,33 Kcal / 3 621,26 KJ			Energia: 879,70 Kcal / 3 677,15 KJ			Energia: 755,87 Kcal / 3 159,54 KJ			Energia: 714,48 Kcal / 2 986,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,58 g	35,22 g	8,28 g	32,96 g	38,00 g	9,91 g	51,75 g	22,27 g	6,93 g	41,50 g	17,53 g	2,72 g	15,65 g	10,21 g	2,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,89 g	0,00 g	4,31 g	96,88 g	11,99 g	4,29 g	116,04 g	28,59 g	4,15 g	106,26 g	6,94 g	3,85 g	134,45 g	32,98 g	3,66 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)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!