Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05601) ÉT. Ward Mária 15 -18 év	**Ebéd**	Burgonyaleves füst tarjával, Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Kenyér	Zöldbableves csipetkével, Mexikói rizses hús, Csemege uborka	Csontleves, finommetélt, Kolozsvári rakott káposzta, Vaníliás croissant, Kenyér	Fokhagymaleves kenyérkockával, Szezámos rántott cs.mell sütőben, Petr. burgonya , Vitamin saláta	Grízgaluska leves, Sajtos makaróni, Narancs
		Energia: 987,67 Kcal / 4 128,46 Kj	Energia: 600,23 Kcal / 2 508,96 Kj	Energia: 910,14 Kcal / 3 804,39 Kj	Energia: 777,68 Kcal / 3 250,70 Kj	Energia: 820,24 Kcal / 3 428,60 Kj
		Fehérje: 40,93 g; Zsír: 49,45 g; T.Zsírsav: 15,15 g	Fehérje: 28,93 g; Zsír: 15,79 g; T.Zsírsav: 3,38 g	Fehérje: 34,14 g; Zsír: 38,23 g; T.Zsírsav: 13,71 g	Fehérje: 44,14 g; Zsír: 19,82 g; T.Zsírsav: 3,65 g	Fehérje: 31,64 g; Zsír: 30,05 g; T.Zsírsav: 12,55 g
		Szénhidrát: 90,62 g; Cukor: 3,51 g; Só: 5,51 g	Szénhidrát: 86,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,15 g	Szénhidrát: 102,89 g; Cukor: 7,20 g; Só: 4,14 g	Szénhidrát: 103,14 g; Cukor: 3,08 g; Só: 4,27 g	Szénhidrát: 102,73 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,84 g
		1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)	1,3,7,15,(9)	1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)	1,3,6,7,11,(5),(8),(9),(10),(12)	1,3,7,9

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!