



# Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05582) ÉT. Ward Mária Ált. Iskola 7- 14 év</b>	<b>Tízórai</b>	Barackos tea, Hot dog ketchuppal			Müzli , Forralt tej			Zsemle , Kőrözött házi, Meggyes tea			Kenyér, Teavaj, Paradicsom, Tejeskávé			Kenyér, Tojáskrém, Citromos tea		
		Energia: 313,25 Kcal / 1 309,39 KJ			Energia: 345,00 Kcal / 1 442,10 KJ			Energia: 220,32 Kcal / 920,94 KJ			Energia: 447,11 Kcal / 1 868,92 KJ			Energia: 275,10 Kcal / 1 149,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,00 g	12,04 g	2,93 g	13,00 g	8,00 g	2,04 g	10,70 g	4,37 g	2,26 g	14,28 g	19,55 g	8,00 g	11,56 g	6,56 g	1,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,87 g	11,79 g	1,85 g	53,75 g	12,95 g	0,72 g	34,18 g	8,99 g	0,88 g	51,96 g	8,99 g	0,80 g	42,01 g	8,99 g	1,42 g	
	1,3,7			1,7,(5),(8)			1,7,10,(5),(6),(8),(12)			1,7,(5),(6),(8),(12)			1,3,10,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Marhaerőleves,eperlevél, Börzsönyi csirkemáj, Petr. rizs			Tárk. burgonyakréMLEVES pir. gyönggyel, Székelygulyás , Kenyér			Orjaleves finommetélttel, Parajfőzelék, Stefánia vagdalt, Ízes levél, Kenyér			Fahéjas almaleves , Marhapörkölt , Főtt burgonya , Friss mongolsaláta			Bableves, csipetke, Káposztás kocka , Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 522,41 Kcal / 2 183,67 KJ			Energia: 613,91 Kcal / 2 566,14 KJ			Energia: 904,43 Kcal / 3 780,52 KJ			Energia: 738,49 Kcal / 3 086,89 KJ			Energia: 773,51 Kcal / 3 233,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,49 g	14,58 g	2,50 g	32,40 g	21,02 g	6,49 g	46,24 g	41,38 g	12,97 g	27,75 g	26,79 g	9,26 g	27,11 g	14,79 g	3,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,70 g	0,00 g	2,68 g	73,84 g	0,30 g	3,36 g	84,72 g	6,00 g	3,80 g	93,61 g	21,48 g	3,23 g	130,71 g	3,00 g	3,31 g	
	1,3			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7			1,3,7,(5),(6),(8),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Kenyér, Margarin Light, Hajdú sajt, Vajretek			Kenyér, Margarin Light, Zala felvágott, Kígyóuborka			Kenyér, Margarin Light, Csirkemell sonka, Zöldpaprika			Eperpudingos csiga			Zsemle , Kockasajt		
Energia: 342,70 Kcal / 1 432,49 KJ			Energia: 279,27 Kcal / 1 167,35 KJ			Energia: 248,85 Kcal / 1 040,19 KJ			Energia: 176,04 Kcal / 735,85 KJ			Energia: 226,78 Kcal / 947,94 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
17,69 g		18,79 g	10,40 g	12,30 g	12,41 g	4,13 g	14,35 g	4,93 g	1,21 g	2,44 g	8,92 g	4,74 g	9,26 g	9,55 g	6,37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25,53 g	0,00 g	1,50 g	29,24 g	0,00 g	1,56 g	36,48 g	0,00 g	1,70 g	20,32 g	8,60 g	0,12 g	25,80 g	3,00 g	1,21 g		
1,7,(5),(6),(8),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(12)			1,7,(5),(6),(8)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!