



Ward Mária Iskola étlap

Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05601) ÉT. Ward Mária 15 -18 év	Ebéd	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: 615,12 Kcal / 2 571,20 KJ			Energia: 693,41 Kcal / 2 898,45 KJ			Energia: 1 000,14 Kcal / 4 180,59 KJ			Energia: 828,07 Kcal / 3 461,33 KJ			Energia: 825,96 Kcal / 3 452,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,98 g	17,09 g	2,82 g	36,43 g	23,08 g	7,09 g	50,65 g	46,06 g	14,19 g	31,28 g	30,87 g	10,59 g	29,80 g	16,01 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,64 g	0,00 g	3,77 g	85,03 g	0,30 g	3,77 g	93,38 g	6,00 g	4,06 g	102,84 g	21,98 g	3,97 g	138,25 g	3,00 g	3,64 g		
1,3		1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11), 1,7 (12)			1,3,7,(5),(6),(8),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(12)					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!