



GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05591) Ét. Waldorf Általános Iskola	Ebéd	Grízgaluska leves, Kukoricás tejsz csirkeragu*, Párolt bulgur			Zöldségkrémleves kölesgolyóval, Bolognai spagetti másképp reszelt sajttá			Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Pulykapörkölt, Teljes kiörlésű kenyér, Banán			Francia hagymaleves kenyérkockával, Csirkemell Pizzasütő módra, Vajas tört burgonya			Babgulyás, Szilvás gombóc fahéjas szóráttal, Gyümölcs, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 540.16 Kcal / 2,257.87 KJ			Energia: 623.04 Kcal / 2,604.31 KJ			Energia: 766.75 Kcal / 3,205.02 KJ			Energia: 669.86 Kcal / 2,800.01 KJ			Energia: 953.18 Kcal / 3,984.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.02 g	15.17 g	2.85 g	34.42 g	20.85 g	6.81 g	33.38 g	17.55 g	3.70 g	40.20 g	21.63 g	8.09 g	35.40 g	11.90 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.33 g	0.00 g	3.28 g	75.42 g	2.56 g	3.22 g	117.01 g	2.50 g	3.11 g	76.45 g	2.50 g	3.97 g	169.71 g	32.98 g	3.76 g		
1,3,7,(9)			1,7,9,12,(3)			1,3,7,9,12,(2),(5),(6),(8),(10),(11)			1,6,7,12,(3),(5),(8),(9),(10),(11)			1,3,7,9,(2),(5),(6),(8),(10),(11),(12)				
(05669) Ét. vegetáriánus	Ebéd	Grízgaluska leves, Tejszínes sajtos kukoricás ragu, Párolt bulgur			Zöldségkrémleves kölesgolyóval, Paradicsomos spagetti, reszelt sajt			Magyaros burgonyaleves, Tojásörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiörlésű kenyér, Banán			Francia hagymaleves kenyérkockával, Brokkolifasírt Pizzasütő módra, Vajas tört burgonya			Bableves, csipetke, Szilvás gombóc fahéjas szóráttal, Gyümölcs, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 635.49 Kcal / 2,656.35 KJ			Energia: 598.35 Kcal / 2,501.10 KJ			Energia: 771.05 Kcal / 3,222.99 KJ			Energia: 660.21 Kcal / 2,759.68 KJ			Energia: 919.96 Kcal / 3,845.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.26 g	23.31 g	8.08 g	26.22 g	18.12 g	6.72 g	22.96 g	22.39 g	4.43 g	24.56 g	22.55 g	8.10 g	25.56 g	12.34 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.52 g	0.00 g	3.36 g	83.75 g	5.03 g	3.32 g	115.51 g	2.50 g	2.32 g	87.69 g	0.00 g	3.96 g	168.93 g	32.98 g	3.84 g		
1,3,6,7,(9)			1,7,9,12,(3)			1,3,7,9,12,(2),(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11)			1,3,7,(2),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

