



GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05618) Ét. tejszentes	Ebéd	Bakonyi betyárleves, Csirke aprópecsenye , Sárgaborsó főzelék , Zsemle			Tojásleves , Pusztapörkölt, Friss mongolsaláta, Zsemle			Zöldséges burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Banán, Zsemle			Zöldborsóleves , Orly csirkemell , Petr. rizs R, Párolt brokkoli,répa			Tárkonyos szárnyas raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 741.22 Kcal / 3,098.30 KJ			Energia: 580.18 Kcal / 2,425.15 KJ			Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ			Energia: 645.81 Kcal / 2,699.49 KJ			Energia: 560.34 Kcal / 2,342.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54.76 g	18.40 g	3.71 g	32.11 g	13.30 g	2.73 g	29.45 g	17.04 g	3.48 g	40.10 g	17.75 g	2.13 g	22.34 g	10.28 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.60 g	0.00 g	2.94 g	88.58 g	1.50 g	2.70 g	126.69 g	14.99 g	2.95 g	97.16 g	5.00 g	2.99 g	92.77 g	2.66 g	2.90 g		
1,6,9,(3),(5),(7),(8),(10),(11), (12)			1,3,6,12,(5),(7),(8),(9),(10), (11)			1,3,6,9,12,(5),(7),(8),(10),(11)			1,3,(7)			1,9,12,(3),(7)				
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Bakonyi betyárleves, Csirke aprópecsenye , Sárgaborsó főzelék			Tojásleves , Pusztapörkölt, Friss mongolsaláta			Zöldséges burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Banán			Zöldborsóleves , Orly csirkemell , Petr. rizs R, Párolt brokkoli,répa			Tárkonyos szárnyas raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 602.44 Kcal / 2,518.20 KJ			Energia: 464.65 Kcal / 1,942.24 KJ			Energia: 688.11 Kcal / 2,876.30 KJ			Energia: 734.21 Kcal / 3,069.00 KJ			Energia: 569.39 Kcal / 2,380.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.50 g	17.97 g	3.50 g	27.65 g	12.85 g	2.51 g	25.11 g	16.62 g	3.30 g	37.20 g	18.95 g	2.27 g	17.92 g	10.18 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.44 g	0.00 g	2.54 g	60.06 g	1.50 g	2.60 g	107.12 g	14.99 g	2.76 g	102.53 g	5.00 g	2.68 g	99.33 g	2.66 g	2.50 g		
9,(1),(3),(7)			3,12,(1),(7)			3,9,12,(1),(7)			3,(1),(7)			9,12,(1),(3),(7)				
(05636) Ét. glutén-tej-tojás	Ebéd	Bakonyi betyárleves, Csirke aprópecsenye , Sárgaborsó főzelék			Zellerleves, Pusztapörkölt, Friss mongolsaláta			Zöldséges burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Banán			Zöldborsóleves , Orly csirkemell , Petr. rizs R, Párolt brokkoli,répa			Tárkonyos szárnyas raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 602.44 Kcal / 2,518.20 KJ			Energia: 492.73 Kcal / 2,059.61 KJ			Energia: 688.11 Kcal / 2,876.30 KJ			Energia: 734.21 Kcal / 3,069.00 KJ			Energia: 569.39 Kcal / 2,380.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.50 g	17.97 g	3.50 g	28.11 g	12.19 g	2.19 g	25.11 g	16.62 g	3.30 g	37.20 g	18.95 g	2.27 g	17.92 g	10.18 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.44 g	0.00 g	2.54 g	67.31 g	1.50 g	2.76 g	107.12 g	14.99 g	2.76 g	102.53 g	5.00 g	2.68 g	99.33 g	2.66 g	2.50 g		
9,(1),(3),(7)			9,12,(1),(3),(7)			3,9,12,(1),(7)			3,(1),(7)			9,12,(1),(3),(7)				

A glutén diéta gluténm. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmaz.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

