



GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05618) Ét. tejszentes	Ebéd	Karalábéleves , Sárgaborsó főzelék , Majorannás aprópecsenye, Zsemle			Alma-meggyleves, Mediterrán zölds. cs. csíkok T, Párolt Jázmin rizs			Nyári zöldségleves , Mexikói vagdalt, Vajas tört burgonya			Brokkolikrémleves , kölesgolyóval, Bolognai spagetti tej.			Tordai betyárleves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Gyümölcs, Zsemle		
		Energia: 708.86 Kcal / 2,963.03 KJ			Energia: 621.60 Kcal / 2,598.29 KJ			Energia: 574.04 Kcal / 2,399.49 KJ			Energia: 486.02 Kcal / 2,031.56 KJ			Energia: 931.77 Kcal / 3,894.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.05 g	18.82 g	3.25 g	24.92 g	14.00 g	4.18 g	27.97 g	21.00 g	4.93 g	26.67 g	10.90 g	2.17 g	22.82 g	9.07 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.94 g	0.00 g	2.49 g	97.98 g	17.48 g	3.00 g	66.66 g	3.00 g	2.85 g	71.73 g	1.53 g	2.56 g	189.16 g	41.47 g	2.64 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			(9)			3,9,12,(1),(6),(7),(10),(11)			1,12,(3),(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Karalábéleves , Sárgaborsó főzelék , Majorannás aprópecsenye, Zsemle			Alma-meggyleves, Mediterrán zölds. cs. csíkok T, Párolt Jázmin rizs			Nyári zöldségleves , Mexikói vagdalt, Vajas tört burgonya			Brokkolikrémleves , kölesgolyóval, Bolognai spagetti tej.			Tordai betyárleves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Gyümölcs, Zsemle		
		Energia: 708.86 Kcal / 2,963.03 KJ			Energia: 621.60 Kcal / 2,598.29 KJ			Energia: 574.04 Kcal / 2,399.49 KJ			Energia: 486.02 Kcal / 2,031.56 KJ			Energia: 931.77 Kcal / 3,894.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.05 g	18.82 g	3.25 g	24.92 g	14.00 g	4.18 g	27.97 g	21.00 g	4.93 g	26.67 g	10.90 g	2.17 g	22.82 g	9.07 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.94 g	0.00 g	2.49 g	97.98 g	17.48 g	3.00 g	66.66 g	3.00 g	2.85 g	71.73 g	1.53 g	2.56 g	189.16 g	41.47 g	2.64 g		
1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			(9)			3,9,12,(1),(6),(7),(10),(11)			1,12,(3),(7)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)				
(05621) Ét. glutén-tej diéta	Ebéd	Karalábéleves , Sárgaborsó főzelék , Majorannás aprópecsenye			Alma-meggyleves, Mediterrán zölds. cs. csíkok T, Párolt Jázmin rizs			Nyári zöldségleves , Mexikói vagdalt, Vajas tört burgonya			Brokkolikrémleves , kölesgolyóval, Bolognai spagetti másképp			Tordai betyárleves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Gyümölcs		
		Energia: 570.08 Kcal / 2,382.93 KJ			Energia: 621.60 Kcal / 2,598.29 KJ			Energia: 574.04 Kcal / 2,399.49 KJ			Energia: 522.85 Kcal / 2,185.51 KJ			Energia: 792.99 Kcal / 3,314.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.79 g	18.39 g	3.04 g	24.92 g	14.00 g	4.18 g	27.97 g	21.00 g	4.93 g	21.21 g	11.55 g	2.41 g	18.56 g	8.64 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.78 g	0.00 g	2.09 g	97.98 g	17.48 g	3.00 g	66.66 g	3.00 g	2.85 g	82.65 g	1.53 g	2.59 g	160.00 g	41.47 g	2.24 g		
(1),(3),(7)			(9)			3,9,12,(1),(6),(7),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(5),(7)				





GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05636) Ét. glutén-tej-tojás	Ebéd	Karalábéleves , Sárgaborsó főzelék , Majorannás aprópecsenye			Alma-meggygleves, Mediterrán zölds. cs. csíkok T, Párolt Jázmin rizs			Nyári zöldségleves , Mexikói vagdalt, Vajas tört burgonya			BrokkolikréMLEves , kölesgolyóval, Bolognai spagetti másképp			Tordai betyárleves, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Gyümölcs		
		Energia: 570.08 Kcal / 2,382.93 KJ			Energia: 621.60 Kcal / 2,598.29 KJ			Energia: 570.28 Kcal / 2,383.77 KJ			Energia: 522.85 Kcal / 2,185.51 KJ			Energia: 792.99 Kcal / 3,314.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.79 g	18.39 g	3.04 g	24.92 g	14.00 g	4.18 g	28.07 g	20.53 g	4.82 g	21.21 g	11.55 g	2.41 g	18.56 g	8.64 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.78 g	0.00 g	2.09 g	97.98 g	17.48 g	3.00 g	66.68 g	3.00 g	2.85 g	82.65 g	1.53 g	2.59 g	160.00 g	41.47 g	2.24 g		
(1),(3),(7)			(9)			3,9,12,(1),(6),(7),(10),(11)			12,(1),(3),(7)			12,(1),(3),(5),(7)				

A gluténm. diéta gluténm. alapanyagokból készül, nyomokban tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

