



GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

| | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------|--|---------------|----------|---|--|----------|---|---------|----------|
| (05591) Ét. Waldorf Általános Iskola | Ebéd | Paradicsom leves betűtésztával, Kukoricás tejsz pulykaragu*, Párolt rizs | | | Gyümölcsleves , Sütőben sült rántott tengeri halfilé, Petr. burgonya , Tartármártás | | | Szárnyas gulyásleves, Mákos metélt , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 663.95 Kcal / 2,775.31 KJ | | | Energia: 1,029.49 Kcal / 4,303.27 KJ | | | Energia: 803.13 Kcal / 3,357.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.38 g | 15.77 g | 2.90 g | 31.64 g | 51.14 g | 9.89 g | 31.08 g | 18.76 g | 3.71 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 104.33 g | 24.98 g | 2.83 g | 107.14 g | 21.48 g | 3.03 g | 125.36 g | 19.98 g | 2.66 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,3,4,7,10,12 | | | 1,3,12,(2),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11) | | | | |
| (05669) Ét. vegetáriánus | Ebéd | Paradicsom leves betűtésztával, Tejszínes sajtos kukoricás ragu, Párolt rizs | | | Gyümölcsleves , Rántott sajt, Petr. burgonya , Tartármártás | | | Hamis gulyásleves , Mákos metélt , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 751.20 Kcal / 3,140.02 KJ | | | Energia: 1,101.58 Kcal / 4,604.60 KJ | | | Energia: 736.23 Kcal / 3,077.44 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 21.66 g | 20.91 g | 7.54 g | 24.43 g | 65.19 g | 17.32 g | 20.72 g | 16.95 g | 3.03 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 118.21 g | 24.98 g | 3.17 g | 100.66 g | 21.48 g | 2.65 g | 122.05 g | 19.98 g | 2.29 g | | |
| 1,6,7,9,(3) | | | 1,3,7,10,12 | | | 1,3,12,(2),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11) | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

