



GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		csütörtök			péntek		
(05591) Ét. Waldorf Általános Iskola	Ebéd	Gyümölcslé 100 %-os, Sütőben sült rántott tengeri halfilé, Petr. rizs , Tartármártás			Lestyános csirkeraguleves, Tejbegríz kakaószóráttal, Gyümölcs		
		Energia: 1.238.13 Kcal / 5.175.38 Kj			Energia: 679.83 Kcal / 2.841.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.37 g	50.09 g	8.94 g	26.90 g	14.64 g	3.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
155.52 g	4.00 g	2.28 g	107.37 g	45.46 g	2.53 g		
1,3,4,7,10			1,7,9,(5)				
(05669) Ét. vegetáriánus	Ebéd	Gyümölcslé 100 %-os, Rántott karfiol*, Petr. rizs , Tartármártás			Lestyános zöldségleves, Tejbegríz kakaószóráttal, Gyümölcs		
		Energia: 1.222.18 Kcal / 5.108.71 Kj			Energia: 613.31 Kcal / 2.563.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.61 g	54.79 g	9.48 g	16.45 g	12.04 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
155.73 g	4.00 g	1.55 g	107.12 g	45.46 g	2.41 g		
1,3,7,10			1,7,9,(5)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

