



GÖDÖLLŐI WALDORF ÁLTALÁNOS ISKOLA



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05591) Ét. Waldorf Általános Iskola	Ebéd	Tojásleves , Húsos zöldséges köles, Savanyú			Zelleres paradicsomleves, Kukoricás csirke csík, Párolt Jázmin rizs			Csontleves, eperlevél, Székelykáposzta , Banán, Tk. kenyér			Sajtkrémleves kenyérkockával, Rántott sertésborda tepsiben, Vajas tört burgonya, Vitamin saláta			Sárgaborsó gulyásleves, Diós metélt , Gyümölcs, Tk. kenyér		
		Energia: 592.07 Kcal / 2,474.85 KJ			Energia: 668.14 Kcal / 2,792.83 KJ			Energia: 626.99 Kcal / 2,620.82 KJ			Energia: 786.22 Kcal / 3,286.40 KJ			Energia: 914.80 Kcal / 3,823.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.74 g	18.75 g	3.63 g	24.92 g	21.75 g	4.43 g	32.17 g	13.84 g	4.07 g	41.76 g	28.20 g	11.04 g	36.33 g	23.07 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.13 g	5.59 g	2.99 g	91.73 g	9.99 g	2.71 g	92.18 g	0.00 g	3.26 g	89.35 g	2.50 g	3.37 g	137.88 g	19.98 g	2.83 g		
1,3,(7),(9)			1,7,9,(3)			1,3,7,(2),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11)			1,3,8,12,(2),(5),(6),(7),(9),(10),(11)				
(05669) Ét. vegetáriánus	Ebéd	Tojásleves , Zöldséges köles rizottó, reszelt sajt , Savanyú			Zelleres paradicsomleves, Tejszínes sajtos kukoricás ragu, Párolt Jázmin rizs			Erőleves eperlevéllel , Székelykáposzta szójával, Banán, Tk. kenyér			Sajtkrémleves kenyérkockával, Rántott Hagyma karika, Vajas tört burgonya, Vitamin saláta			Zölds sárgaborsóleves, Diós metélt , Gyümölcs, Tk. kenyér		
		Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 KJ			Energia: 716.47 Kcal / 2,994.84 KJ			Energia: 624.46 Kcal / 2,610.24 KJ			Energia: 933.95 Kcal / 3,903.91 KJ			Energia: 852.80 Kcal / 3,564.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.67 g	23.39 g	7.72 g	20.40 g	24.03 g	7.92 g	30.83 g	9.88 g	2.73 g	20.77 g	29.24 g	9.70 g	26.39 g	19.90 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.31 g	5.59 g	3.42 g	103.63 g	9.99 g	3.24 g	99.61 g	0.00 g	3.52 g	91.03 g	2.50 g	2.49 g	138.38 g	19.98 g	2.93 g		
1,3,7,(9)			1,6,7,9,(3)			1,3,6,7,(2),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,12,(3),(5),(8),(9),(10),(11)			1,3,8,12,(2),(5),(6),(7),(9),(10),(11)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

