



Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05630) Ét. Néri Szt. Fülöp Iskola 7 -14 év	Tízórai	Kenyér, Zöldf. sajtkrém, Vöröshagyma , Citromos tea			Molnárka , Vaníliás tej			Kenyér, Margarin Light, Hajdú sajt, Gyümölcs tea kf.			Müzli , Forralt tej			Kenyér, Padlizsánkrém, Barackos tea		
		Energia: 289.70 Kcal / 1,210.95 KJ			Energia: 294.66 Kcal / 1,231.68 KJ			Energia: 365.80 Kcal / 1,529.04 KJ			Energia: 353.40 Kcal / 1,477.21 KJ			Energia: 321.17 Kcal / 1,342.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.46 g	7.55 g	4.74 g	10.71 g	9.09 g	3.07 g	14.78 g	15.16 g	8.93 g	9.26 g	7.52 g	2.16 g	5.69 g	12.47 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.03 g	8.99 g	1.35 g	41.44 g	11.67 g	0.70 g	41.40 g	8.99 g	1.79 g	22.85 g	4.40 g	0.37 g	45.32 g	9.99 g	1.03 g	
	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)			1,7,(5),(8),(11)			1,3,7,10,(5),(6),(8),(9),(11), (12)			
	Ebéd	Karalábéleves, kukoricagaluska, Lencsefőzelék , Sült debreceni , Kenyér			Zellerkrémleves gyönggyel, Bolognai spagetti reszelt sajttal			Burgonya gombóclevés , Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Csomagolt nápolyi, Kenyér			Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Mongolsaláta			Babgulyás , Mogy.krém gombóc, Gyümölcs, Kenyér		
		Energia: 752.55 Kcal / 3,145.66 KJ			Energia: 794.29 Kcal / 3,320.13 KJ			Energia: 738.27 Kcal / 3,085.97 KJ			Energia: 702.13 Kcal / 2,934.90 KJ			Energia: 827.60 Kcal / 3,459.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.39 g	27.60 g	7.19 g	35.79 g	37.71 g	11.83 g	27.15 g	21.82 g	5.46 g	36.12 g	26.64 g	4.67 g	33.99 g	21.71 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.34 g	2.00 g	2.00 g	77.97 g	3.00 g	1.72 g	104.41 g	16.90 g	1.84 g	76.88 g	4.00 g	1.80 g	123.65 g	20.37 g	1.92 g		
1,3,10,(5),(6),(7),(8),(9),(11), (12)			1,3,7,9			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10),(11)			1,6,7,12,(3),(5),(8),(9),(10), (11)			1,3,5,6,7,9,12,(8),(10),(11)				
Uzsonna	Zsemle , Mogyorókrém			Kenyér, Margarin Light, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle , Snidlinges vajkrém, Jégcsapretek			Kenyér, Margarin Light, Sajtos baromfi párizsi, Kígyóuborka			Sajtos croissant			
	Energia: 280.69 Kcal / 1,173.28 KJ			Energia: 304.98 Kcal / 1,274.82 KJ			Energia: 209.71 Kcal / 876.59 KJ			Energia: 271.03 Kcal / 1,132.91 KJ			Energia: 153.60 Kcal / 642.05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.71 g	8.13 g	0.31 g	10.84 g	13.14 g	5.15 g	5.91 g	6.41 g	4.01 g	10.37 g	11.53 g	4.47 g	5.20 g	8.40 g	4.80 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.41 g	12.00 g	0.85 g	33.94 g	0.00 g	1.54 g	30.55 g	0.00 g	0.86 g	29.67 g	0.00 g	1.33 g	14.40 g	0.60 g	0.68 g		
1,5,6,7,8			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,7			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)			1,3,7				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

