



Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05630) Ét. Néri Szt. Fülöp Iskola 7 -14 év	Tízórai	Kenyér, Margarin Light, Eperlekvár, Gyümölcs tea			Primer stangli, Magvas vajkrém, Forralt tej			Kenyér, Halkrém, Citromos tea			Forma kalács, Kakaó			Kenyér, Főtt tojás karika, Margarin Light, Mézes tea		
		Energia: 272,61 Kcal / 1 139,51 KJ			Energia: 363,84 Kcal / 1 520,85 KJ			Energia: 313,41 Kcal / 1 310,05 KJ			Energia: 436,34 Kcal / 1 823,90 KJ			Energia: 313,54 Kcal / 1 310,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,63 g	3,50 g	1,14 g	13,01 g	16,76 g	6,19 g	14,68 g	10,18 g	2,66 g	15,85 g	13,46 g	4,71 g	10,44 g	8,36 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54,45 g	21,75 g	1,01 g	38,66 g	0,45 g	1,01 g	38,08 g	8,99 g	1,09 g	61,26 g	13,19 g	0,97 g	48,76 g	16,20 g	1,74 g	
	1,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,6,7,10,(5),(8),(9),(11),(12)			1,3,7,(5)			1,3,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			
	Ebéd	Gyümölcslé, Brió kakaó, Ránt karaj szendvics h.csomag			Fahéjas almaleves, Pulykarizottó, Cékla			Vajas galuskaleves, Tejfőlés burgonya főz., Sütőben sült fasírt húspogácsa, Csokis fánk, Kenyér			Zöldborsóleves, kiscsillag, Paradicsomos csirkés penne			Frankfurti leves, Tejberizs gyümölcs öntettel, Alma, Kenyér		
		Energia: 717,60 Kcal / 2 999,57 KJ			Energia: 658,53 Kcal / 2 752,66 KJ			Energia: 886,77 Kcal / 3 706,70 KJ			Energia: 674,48 Kcal / 2 819,33 KJ			Energia: 985,18 Kcal / 4 118,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,87 g	36,73 g	3,29 g	27,26 g	12,83 g	3,58 g	31,17 g	30,70 g	9,17 g	44,98 g	16,73 g	4,76 g	28,20 g	25,79 g	5,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,26 g	32,97 g	3,76 g	107,97 g	25,57 g	3,10 g	118,33 g	8,81 g	3,72 g	85,07 g	6,00 g	3,30 g	153,93 g	41,46 g	2,88 g		
1,3,7			1,7			1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)			1,7			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)				
Uzsonna	Korpás zsemle, Kockasajt, Kígyóuborka			Kenyér, Margarin Light, Csemege szalámi, Jégcsapretek			Zsemle, Margarin Light, Edámi sajt, Zöldpaprika			Kenyér, Margarin Light, Baromfi párizsi, Kígyóuborka			Zsemle, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 264,99 Kcal / 1 107,66 KJ			Energia: 265,68 Kcal / 1 110,54 KJ			Energia: 318,50 Kcal / 1 331,33 KJ			Energia: 261,13 Kcal / 1 091,52 KJ			Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,77 g	8,88 g	5,55 g	7,97 g	11,96 g	4,44 g	17,23 g	16,69 g	9,48 g	9,64 g	10,66 g	3,53 g	9,35 g	6,09 g	3,25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,95 g	2,13 g	1,03 g	29,45 g	0,08 g	1,16 g	24,55 g	0,00 g	1,47 g	29,28 g	0,36 g	1,36 g	45,25 g	12,99 g	0,85 g		
1,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!