



# Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

(05630) Ét.  
Néri Szt.  
Fülöp Iskola 7  
-14 év

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Kenyér, Teavaj, Paradicsom, Tejeskávé			Kenyér, Póréhagymás sajtkrém, Meggyes tea			Forralt tej , Müzli			Kenyér, Magyaros túrókrém, Citromos tea		
	Energia: 450,12 Kcal / 1 881,50 KJ			Energia: 277,84 Kcal / 1 161,37 KJ			Energia: 345,00 Kcal / 1 442,10 KJ			Energia: 271,80 Kcal / 1 136,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,46 g	19,61 g	7,99 g	9,27 g	7,87 g	4,73 g	13,00 g	8,00 g	2,04 g	11,52 g	6,35 g	3,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,16 g	8,99 g	0,76 g	40,29 g	8,99 g	0,94 g	53,75 g	12,95 g	0,73 g	38,58 g	8,99 g	0,67 g	
1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(8)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			
<b>Ebéd</b>	Karlábéleves vajas galuskával, Olaszos csirke csíkok, Párolt rizs			Kukoricás zöldségleves, Gyümölcszós, Párolt csirkemell, Főtt burgonya , Kókuszgolyó			Brokkolikrémleves, kenyérkocka, Rántott csirkecomb felső, Petr. rizs, párolt kukorica			Ránt karaj szendvics h.csomag, Gyümölcslé, Brió kakaó		
	Energia: 610,71 Kcal / 2 552,77 KJ			Energia: 844,72 Kcal / 3 530,93 KJ			Energia: 788,69 Kcal / 3 296,72 KJ			Energia: 721,81 Kcal / 3 017,17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35,79 g	16,20 g	2,34 g	40,18 g	23,27 g	8,35 g	39,56 g	18,93 g	3,42 g	17,24 g	36,81 g	3,29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,69 g	4,00 g	3,15 g	115,77 g	22,98 g	3,34 g	113,32 g	0,10 g	3,31 g	77,70 g	32,97 g	3,77 g	
1,3,6,(7)			1,3,6,7,(9)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7			
<b>Uzsonna</b>	Meggyes bukta			Zsemle , Margarin Light, Csirkemell sonka, Pritamin Paprika			Kenyér, Margarin Light, Zala felvágott, Kígyóuborka			Pizzás csiga		
	Energia: 135,20 Kcal / 565,14 KJ			Energia: 189,14 Kcal / 790,61 KJ			Energia: 269,53 Kcal / 1 126,64 KJ			Energia: 198,00 Kcal / 827,64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,08 g	3,28 g	1,56 g	10,07 g	5,19 g	2,04 g	10,44 g	11,06 g	4,46 g	5,10 g	9,60 g	5,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,80 g	6,40 g	0,25 g	25,41 g	0,00 g	1,33 g	29,64 g	0,00 g	1,34 g	21,60 g	3,30 g	1,62 g	
1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,(5),(6),(7),(8)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!