



# Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05630) Ét. Néri Szt. Fülöp Iskola 7 -14 év</b>	<b>Tízórai</b>	Kenyér, Kenőmájas, Meggyes tea			Kalács kakaós, Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Óvári sajt, Pritamin Paprika, Barackos tea			Zsemle, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Kenyér, Magyaros vajkrém házi, Gyümölcs tea		
		Energia: 229,80 Kcal / 960,56 KJ			Energia: 396,80 Kcal / 1 658,62 KJ			Energia: 373,08 Kcal / 1 559,47 KJ			Energia: 412,28 Kcal / 1 723,33 KJ			Energia: 299,76 Kcal / 1 253,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,83 g	4,53 g	1,89 g	15,57 g	13,31 g	4,64 g	20,05 g	12,90 g	7,14 g	12,96 g	19,62 g	8,01 g	8,16 g	10,90 g	5,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,98 g	8,99 g	0,88 g	52,16 g	4,19 g	0,95 g	43,81 g	8,99 g	2,42 g	44,53 g	9,00 g	0,60 g	41,00 g	9,29 g	1,24 g	
	1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,6,7,(5),(8)			1,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves, Fokhagymás aprópecsenye, Gőzölt rizs, Csalamádé			Zöldbableves, kiskocka, Vadas csirkecombokány, Spagetti			Csontleves, finommetélt, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Citromos túró szelet*, Kenyér			Zellerkrémleves kenyérkockával, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Friss uborkasaláta			Szárnyas gulyásleves, Túróval töltött gombóc öntettel, Őszibarack, Kenyér		
		Energia: 571,55 Kcal / 2 389,08 KJ			Energia: 548,22 Kcal / 2 291,56 KJ			Energia: 591,00 Kcal / 2 470,38 KJ			Energia: 602,87 Kcal / 2 520,00 KJ			Energia: 816,40 Kcal / 3 412,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,97 g	15,78 g	2,82 g	29,59 g	18,18 g	3,63 g	26,30 g	17,74 g	3,39 g	32,50 g	15,88 g	3,35 g	29,62 g	20,66 g	5,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,40 g	0,00 g	3,84 g	67,08 g	2,00 g	2,83 g	78,24 g	9,99 g	2,96 g	79,73 g	4,08 g	3,73 g	123,29 g	12,20 g	3,28 g		
1,9,12,15			1,7,10,(12)			1,3,6,7,8,9,(5),(10),(11),(12)			1,6,7,9,12,(5),(8),(10),(11)			1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Sajtkrém, Lilahagyma			Kenyér, Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Sajtos croissant			Kenyér, Margarin Light, Szendvicssonka			Kifli, Gyümölcsjoghurt			
	Energia: 204,67 Kcal / 855,52 KJ			Energia: 271,93 Kcal / 1 136,67 KJ			Energia: 144,40 Kcal / 603,59 KJ			Energia: 226,00 Kcal / 944,68 KJ			Energia: 239,36 Kcal / 1 000,52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,27 g	7,43 g	4,60 g	9,64 g	11,86 g	5,58 g	5,60 g	6,40 g	3,56 g	10,94 g	5,99 g	2,54 g	7,97 g	6,33 g	3,40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,54 g	0,00 g	0,76 g	29,28 g	0,00 g	1,50 g	15,60 g	0,72 g	0,68 g	29,69 g	0,00 g	1,57 g	36,95 g	13,39 g	0,72 g		
1,6,7,(5),(8)			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7			1,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8),(11)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!