



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd		
(05630) Ét. Néri Szt. Fülöp Iskola 7 -14 év	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csemege szalámi, Vitamin saláta, Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Sárgarépa hasáb, Tejeskávét[1,7]		
		Energia: 360.42 Kcal / 1,506.56 Kj			Energia: 416.69 Kcal / 1,741.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.99 g	14.01 g	5.76 g	14.36 g	12.56 g	6.10 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			
	Só			Só			
	47.44 g			59.24 g			
	11.61 g			11.99 g			
	1.89 g			0.94 g			
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Kukoricás ragu[1,7,(9)], Párolt rizs			Tejfölös karfiolleves [1,3,7], Toszkán csirkeragu[7,(12)], orsó tésztával[1], Nyuszi szelet [1,3,7,(5,6,8)]		
		Energia: 776.04 Kcal / 3,243.85 Kj			Energia: 890.92 Kcal / 3,724.05 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
35.45 g		25.47 g	5.00 g	39.22 g	40.46 g	9.91 g	
Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor				
Só			Só				
99.38 g			91.13 g				
0.00 g			11.60 g				
3.02 g			3.48 g				
Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]			Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]			
	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 Kj			Energia: 130.51 Kcal / 545.53 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	8.00 g	4.40 g	3.91 g	3.49 g	1.44 g	
Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor				
Só			Só				
22.50 g			20.85 g				
6.00 g			0.24 g				
0.50 g			0.43 g				

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámigot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

