



## Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05630) Ét. Néri Szt. Fülöp Iskola 7 -14 év</b>	<b>Tízórai</b>	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Paradicsom, Kakaó [7,(1,5)]			Hot dog [1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea		
		Energia: 291.84 Kcal / 1,219.89 KJ			Energia: 414.11 Kcal / 1,730.98 KJ			Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ			Energia: 388.70 Kcal / 1,624.77 KJ			Energia: 303.15 Kcal / 1,267.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.53 g	6.33 g	3.88 g	12.33 g	15.90 g	7.68 g	11.30 g	13.47 g	4.07 g	15.06 g	13.35 g	5.05 g	12.26 g	6.57 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.18 g	9.99 g	1.38 g	53.09 g	9.99 g	0.79 g	38.65 g	13.72 g	2.30 g	50.46 g	9.99 g	1.73 g	45.65 g	11.99 g	0.77 g
	<b>Ebéd</b>	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Tarhonyáshús[1], Csalamádé(12)			Sárgaborsóleves gyönggyel [1,3,7], Tejfölös snidlinges csirkeragu[1,7], Gőzölt rizs			Nyári zöldségleves [1,9], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Alma, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Gyümölcsleves [1,7], Gyros csirkemell(3,6,7,9,10,11), Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel[7]			Májgaluska leves [1,3], Tejberizs gyümölcs öntettel[7, (12)], Gyümölcs		
		Energia: 828.67 Kcal / 3,463.84 KJ			Energia: 775.34 Kcal / 3,240.92 KJ			Energia: 817.76 Kcal / 3,418.24 KJ			Energia: 704.90 Kcal / 2,946.48 KJ			Energia: 817.98 Kcal / 3,419.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.67 g	40.28 g	10.95 g	40.36 g	25.60 g	4.11 g	25.91 g	33.38 g	7.40 g	40.22 g	21.34 g	5.77 g	30.40 g	12.75 g	3.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.79 g	0.00 g	3.21 g	95.04 g	0.00 g	3.49 g	100.08 g	19.98 g	2.55 g	84.29 g	10.66 g	2.53 g	143.11 g	31.97 g	2.56 g
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Briós[1,3,7]			Zsemle [1], Sonkás kockasajt[7]			Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]			Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ			Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ			Energia: 216.44 Kcal / 904.72 KJ			Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.83 g		4.98 g	2.58 g	3.30 g	1.77 g	0.87 g	8.22 g	5.62 g	3.46 g	3.15 g	12.00 g	6.50 g	5.58 g	9.60 g	5.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33.39 g		9.07 g	0.88 g	18.27 g	5.73 g	0.28 g	31.56 g	1.70 g	1.55 g	30.00 g	13.50 g	0.40 g	19.20 g	3.94 g	1.20 g	

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

