



Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05630) Ét. Néri Szt. Fülöp Iskola 7 -14 év	Tízórai	Kenyér, Kenőmájas, Meggyes tea			Kakaós kalács, Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Óvári sajt, Jégcsapretek, Barackos tea			Zsemle, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Kenyér, Magyaros vajkrém házi, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 216.81 Kcal / 906.27 KJ			Energia: 351.20 Kcal / 1,468.02 KJ			Energia: 361.38 Kcal / 1,510.57 KJ			Energia: 417.26 Kcal / 1,744.15 KJ			Energia: 303.62 Kcal / 1,269.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.73 g	4.59 g	1.96 g	13.42 g	11.38 g	4.38 g	19.90 g	12.78 g	7.38 g	11.76 g	18.25 g	7.71 g	8.41 g	11.00 g	5.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.45 g	6.99 g	0.90 g	46.85 g	4.86 g	0.75 g	40.63 g	8.99 g	2.57 g	49.84 g	9.00 g	0.68 g	41.61 g	8.99 g	1.24 g	
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10), (11),(12)			
	Ebéd	Rántott párizsi, Zöldborsófőzelék, Gyümölcslé			Zöldbableves, kiskocka, Gombapaprikás, Párolt rizs			Falusi burgonyaleves, Székelykáposzta, Túró kocka*, Kenyér			Zelleres paradicsomleves, Sertés pörkölt, durum tésztával, Vegyes vágott			Babgulyás, Szilvalekváros derelye fahéjas szóráttal, Szőlő, Kenyér		
		Energia: 728.15 Kcal / 3,043.67 KJ			Energia: 525.18 Kcal / 2,195.25 KJ			Energia: 629.95 Kcal / 2,633.19 KJ			Energia: 745.14 Kcal / 3,114.69 KJ			Energia: 1,089.69 Kcal / 4,554.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.95 g	25.75 g	6.25 g	17.69 g	15.52 g	2.95 g	32.37 g	22.31 g	10.33 g	28.82 g	33.42 g	8.83 g	32.63 g	30.58 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.12 g	5.72 g	2.18 g	77.52 g	0.00 g	3.00 g	73.90 g	10.50 g	3.01 g	81.17 g	9.99 g	3.09 g	162.55 g	21.98 g	3.22 g		
1,3,7			1,7,(3)			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10),(11)			1,9,(3),(7),(12)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(10),(11), (12)				
Uzsonna	Zsemle, Sajtkrém, Lilahagyma			Kenyér, Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Sajtos croissant			Kenyér, Margarin Light, Gépsonka			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű keksz			
	Energia: 240.65 Kcal / 1,005.92 KJ			Energia: 267.13 Kcal / 1,116.60 KJ			Energia: 144.40 Kcal / 603.59 KJ			Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ			Energia: 196.00 Kcal / 819.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.77 g	7.46 g	4.71 g	9.57 g	11.93 g	5.65 g	5.60 g	6.40 g	3.56 g	11.27 g	5.70 g	2.37 g	5.03 g	7.12 g	3.54 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.50 g	0.00 g	0.91 g	28.75 g	0.00 g	1.52 g	15.60 g	0.72 g	0.68 g	28.88 g	0.12 g	1.51 g	27.21 g	11.62 g	0.42 g		
1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

