Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05648) Ét. Néri Szt. Fülöp Isk 7-10 év"A"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 318.79 Kcal / 1,332.54 Kj			Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 Kj			Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 Kj			Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 Kj			Energia: 259.24 Kcal / 1,083.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.81 g	11.45 g	6.57 g	12.64 g	13.25 g	6.15 g	8.32 g	8.64 g	3.39 g	15.02 g	6.83 g	3.05 g	5.53 g	6.64 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.28 g	8.99 g	1.25 g	53.10 g	11.99 g	1.18 g	39.48 g	8.99 g	1.53 g	42.95 g	8.99 g	1.36 g	43.21 g	8.99 g	1.11 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Magyaros csirkemáj [1], Főtt burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]			Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1,7,(12)], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]			Húsgaluska leves[1,3], Parajfőzelék[1,7], Stefánia [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]			Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10, (12)]			Frankfurti leves[1,7,12], Mac and cheese /Szarvacska tészta sajtszósszal/[1,6,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 628.38 Kcal / 2,626.63 Kj			Energia: 717.39 Kcal / 2,998.69 Kj			Energia: 724.50 Kcal / 3,028.41 Kj			Energia: 637.96 Kcal / 2,666.67 Kj			Energia: 728.50 Kcal / 3,045.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.63 g	25.26 g	4.43 g	25.54 g	30.89 g	9.83 g	33.62 g	36.64 g	10.80 g	39.81 g	14.03 g	2.30 g	27.48 g	25.94 g	8.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.01 g	1.34 g	2.72 g	82.12 g	0.00 g	3.26 g	62.11 g	0.00 g	3.41 g	84.50 g	4.43 g	3.18 g	93.25 g	0.00 g	2.49 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]			Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]			Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]			Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj			Energia: 130.51 Kcal / 545.53 Kj			Energia: 211.16 Kcal / 882.65 Kj			Energia: 214.20 Kcal / 895.36 Kj			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.15 g	12.00 g	6.50 g	3.91 g	3.49 g	1.44 g	6.83 g	4.98 g	2.58 g	3.94 g	8.46 g	3.58 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
		30.00 g	13.50 g	0.40 g	20.85 g	0.24 g	0.43 g	33.39 g	9.07 g	0.88 g	29.94 g	1.17 g	0.52 g	19.20 g	3.94 g	1.20 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05649) Ét. Néri Szt. Fülöp Isk 7-10 év"B"	**Tízórai**	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 327.79 Kcal / 1,370.16 Kj			Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 Kj			Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 Kj			Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 Kj			Energia: 259.24 Kcal / 1,083.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.39 g	11.09 g	6.51 g	12.64 g	13.25 g	6.15 g	8.32 g	8.64 g	3.39 g	15.02 g	6.83 g	3.05 g	5.53 g	6.64 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.48 g	8.99 g	1.69 g	53.10 g	11.99 g	1.18 g	39.48 g	8.99 g	1.53 g	42.95 g	8.99 g	1.36 g	43.21 g	8.99 g	1.11 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Lencsefőzelék [1,10,(12)], Pörkölt, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Eszterházi sertéstokány[1,7,10,(12)], Makaróni[1]			Húsgaluska leves[1,3], Paradicsomos rizottó [7, (1,9)], Gyümölcs			Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Sült csirkecombfilé(1,3,6,7,10,11), Hagymás törtburgonya[12], Párolt káposzta			Frankfurti leves[1,7,12], Túróval tölt. nudli édes öntettel[1,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 689.49 Kcal / 2,882.07 Kj			Energia: 660.11 Kcal / 2,759.26 Kj			Energia: 708.85 Kcal / 2,962.99 Kj			Energia: 674.41 Kcal / 2,819.03 Kj			Energia: 699.78 Kcal / 2,925.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.49 g	20.76 g	4.60 g	26.76 g	29.17 g	8.41 g	42.23 g	23.51 g	8.03 g	35.43 g	24.74 g	4.10 g	21.75 g	22.84 g	7.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.38 g	3.50 g	2.80 g	72.98 g	2.00 g	2.26 g	80.75 g	3.00 g	3.13 g	75.67 g	4.50 g	2.84 g	97.75 g	5.00 g	2.90 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]			Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]			Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]			Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj			Energia: 130.51 Kcal / 545.53 Kj			Energia: 211.16 Kcal / 882.65 Kj			Energia: 214.20 Kcal / 895.36 Kj			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.15 g	12.00 g	6.50 g	3.91 g	3.49 g	1.44 g	6.83 g	4.98 g	2.58 g	3.94 g	8.46 g	3.58 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
		30.00 g	13.50 g	0.40 g	20.85 g	0.24 g	0.43 g	33.39 g	9.07 g	0.88 g	29.94 g	1.17 g	0.52 g	19.20 g	3.94 g	1.20 g

Nyomokban mogyorót, diófféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!