



Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------|--|-----------------|-----------|---|---|-----------|--|---------------------|-----------|---|--|-----------|--|---------|-----------|
| (00101) Diab. 60 g CH | Ebéd | Karábéléves, kukoricagaluska, Tejfölös burgonya főzelék, Aprópecsenye, R. zsemle | | | Zellerkrémleves, Bolognai spagetti másképp, Reszelt sajt | | | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc, Tk. kenyér, Alma | | | Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | | | Legényfogó leves, Túrófelfújt diab., Alma | | |
| | | Energia: 473.70 Kcal / 1,980.07 KJ | | | Energia: 559.42 Kcal / 2,338.38 KJ | | | Energia: 582.92 Kcal / 2,436.61 KJ | | | Energia: 509.05 Kcal / 2,127.83 KJ | | | Energia: 687.69 Kcal / 2,874.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 27.15 g | 15.80 g | 2.74 g | 30.42 g | 21.53 g | 6.48 g | 21.56 g | 25.34 g | 6.46 g | 30.64 g | 15.12 g | 2.44 g | 49.48 g | 26.51 g | 9.93 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 61.96 g | 0.00 g | 1.79 g | 61.42 g | 0.13 g | 1.87 g | 71.33 g | 0.00 g | 1.52 g | 60.99 g | 0.87 g | 1.83 g | 62.20 g | 0.00 g | 1.55 g | | |
| 1,7,12,15,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11) | | | 1,7,9,12,15,(3) | | | 1,3,12,15,(2),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11) | | | 10,12,(1) | | | 1,3,6,7,9,12,15,(5),(8),(11) | | | | |
| (05570) Tej paradicsom | Ebéd | Karábéléves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle | | | Zellerkrémleves, Bazsalikom ragú, Tészta köret spagetti | | | Burgonyaleves, Natúr csirkemell, Kusz-kusz, Vegyes vágott, Alma | | | Brokkolikrémleves, Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | | | Babgulyás, Tejberiz rizstejjel, kakaószóráttal, Alma, Zsemle | | |
| | | Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ | | | Energia: 501.92 Kcal / 2,098.03 KJ | | | Energia: 626.34 Kcal / 2,618.10 KJ | | | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | | | Energia: 1,007.26 Kcal / 4,210.35 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 30.44 g | 16.29 g | 2.79 g | 31.55 g | 13.02 g | 2.87 g | 34.56 g | 12.94 g | 1.66 g | 31.20 g | 15.52 g | 2.49 g | 31.18 g | 9.16 g | 1.74 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 85.21 g | 0.20 g | 1.80 g | 65.44 g | 0.32 g | 2.32 g | 90.45 g | 0.00 g | 3.77 g | 64.29 g | 2.86 g | 1.76 g | 200.30 g | 41.47 g | 1.84 g | | |
| 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | | | 1,9,12,(3),(7) | | | 1,12,(3),(5),(7),(8),(11) | | | 12,(1) | | | 1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | | | | |
| (05616) Ét. epés májkimélő | Ebéd | Grízgaluska leves, Joghurtos burgonyafőzelék, Majoránás pulykaragu, Kenyér | | | Zellerkrémleves, levesgyönggyel, Bazsalikom ragú, Tészta köret spagetti | | | Burgonyaleves, Húsgombóc, Sárgarépa főzelék, Csomagolt meggyes piskóta | | | Brokkolikrémleves, kenyérkocka, Zöldfűszeres csirkecomb filé, Vajas burgonya, Cékla | | | Legényfogó leves, Túrófelfújt diab., baracklekvárral, Alma | | |
| | | Energia: 574.00 Kcal / 2,399.32 KJ | | | Energia: 533.69 Kcal / 2,230.82 KJ | | | Energia: 599.71 Kcal / 2,506.79 KJ | | | Energia: 630.47 Kcal / 2,635.36 KJ | | | Energia: 744.37 Kcal / 3,111.47 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 30.36 g | 14.61 g | 2.83 g | 33.08 g | 15.24 g | 3.98 g | 25.67 g | 19.74 g | 5.28 g | 39.44 g | 17.04 g | 4.28 g | 46.29 g | 24.81 g | 9.59 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 80.46 g | 0.00 g | 3.40 g | 66.78 g | 0.16 g | 2.72 g | 78.39 g | 10.39 g | 1.71 g | 75.17 g | 0.10 g | 3.66 g | 82.93 g | 20.63 g | 1.36 g | | |
| 1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10),(11) | | | 1,3,6,7,9,12 | | | 1,3,7,9,12,15 | | | 1,6,7,12,15,(5),(8) | | | 1,3,6,7,9,12,15,(5),(8),(11) | | | | |





Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--------------------------------------|-----------------------|--|---|---|---|---|
| (05618) Ét. tejszentes | Ebéd | Karalábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti tej. | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Zsemle, Alma | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | Babgulyás, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Alma, Zsemle |
| | | Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ | Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ | Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | Energia: 1,007.26 Kcal / 4,210.35 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 30.44 g 16.29 g 2.79 g | 26.12 g 15.59 g 2.87 g | 24.56 g 26.29 g 6.62 g | 31.20 g 15.52 g 2.49 g | 31.18 g 9.16 g 1.74 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 85.21 g 0.20 g 1.80 g | 71.43 g 4.16 g 1.08 g | 104.65 g 14.99 g 2.37 g | 64.29 g 2.86 g 1.76 g | 200.30 g 41.47 g 1.84 g | | |
| 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 1,9,12,(3),(7) | 1,3,6,12,(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 12,(1) | 1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | | |
| (05619) Ét. laktózmentes | Ebéd | Karalábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti tej., reszelt sajt /laktózm./ | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Zsemle, Alma | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | Babgulyás, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Alma, Zsemle |
| | | Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ | Energia: 602.68 Kcal / 2,519.20 KJ | Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | Energia: 1,007.26 Kcal / 4,210.35 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 30.44 g 16.29 g 2.79 g | 31.66 g 21.21 g 6.44 g | 24.56 g 26.29 g 6.62 g | 31.20 g 15.52 g 2.49 g | 31.18 g 9.16 g 1.74 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 85.21 g 0.20 g 1.80 g | 71.75 g 4.16 g 1.57 g | 104.65 g 14.99 g 2.37 g | 64.29 g 2.86 g 1.76 g | 200.30 g 41.47 g 1.84 g | | |
| 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 1,7,9,12,(3) | 1,3,6,12,(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 12,(1) | 1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | | |
| (05620) Ét. Glutén diéta | Ebéd | Karalábéleves, kukoricagaluska, Aprópecsenye, Burgonya főzelék | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti, reszelt sajt | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Banános csokoládé | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | Babgulyás, Tejberizs , kakaószóráttal , Alma |
| | | Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ | Energia: 645.34 Kcal / 2,697.52 KJ | Energia: 625.38 Kcal / 2,614.09 KJ | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | Energia: 761.41 Kcal / 3,182.69 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 26.18 g 15.86 g 2.58 g | 28.30 g 24.64 g 8.47 g | 20.12 g 27.96 g 7.68 g | 31.20 g 15.52 g 2.49 g | 33.52 g 9.63 g 3.20 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 56.05 g 0.20 g 1.40 g | 75.66 g 0.16 g 1.87 g | 71.49 g 10.60 g 1.44 g | 64.29 g 2.86 g 1.76 g | 134.76 g 45.46 g 1.76 g | | |
| 12,(1),(3),(7) | 7,9,12,(1),(3) | 3,7,12,(1),(5),(6),(8) | 12,(1) | 7,(1),(3),(5) | | |





Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--------------------------------------|--|---|--|---|---|
| (05623) Ét. tejtojásmentes | Ebéd | Karalábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti tej. | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Zsemle, Alma | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | Babgulyás, Tejberizs rizstejjel,, kakaószóráttal , Alma, Zsemle |
| | | Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ | Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ | Energia: 764.87 Kcal / 3,197.16 KJ | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | Energia: 1,007.26 Kcal / 4,210.35 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 30.44 g 16.29 g 2.79 g | 26.12 g 15.59 g 2.87 g | 24.05 g 26.74 g 6.61 g | 31.20 g 15.52 g 2.49 g | 31.18 g 9.16 g 1.74 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 85.21 g 0.20 g 1.80 g | 71.43 g 4.16 g 1.08 g | 104.85 g 14.99 g 2.35 g | 64.29 g 2.86 g 1.76 g | 200.30 g 41.47 g 1.84 g | | |
| | 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 1,9,12,(3),(7) | 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 12,(1) | 1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12) | |
| (05632) Ét. Tojásmentes | Ebéd | Karalábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti tej., reszelt sajt | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Zsemle, Alma | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | Babgulyás, Tejberizs , kakaószóráttal , Alma, Zsemle |
| | | Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ | Energia: 639.87 Kcal / 2,674.66 KJ | Energia: 764.87 Kcal / 3,197.16 KJ | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | Energia: 900.19 Kcal / 3,762.79 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 30.44 g 16.29 g 2.79 g | 34.43 g 24.02 g 8.23 g | 24.05 g 26.74 g 6.61 g | 31.20 g 15.52 g 2.49 g | 37.78 g 10.06 g 3.41 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 85.21 g 0.20 g 1.80 g | 71.91 g 4.16 g 1.81 g | 104.85 g 14.99 g 2.35 g | 64.29 g 2.86 g 1.76 g | 163.92 g 45.46 g 2.16 g | | |
| | 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 1,7,9,12,(3) | 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11) | 12,(1) | 1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12) | |
| (05640) Ét. Inzulin rezisztens 50g | Ebéd | Karalábéleves, kukoricagaluska, Tejfölös burgonya főzelék , Aprópecsenye | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti másképp, Reszelt sajt | Burgonyaleves, Húsgombóc , Paradicsomos káposzta, Alma | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | Legényfogó leves, Túrófelfújt diab., Alma |
| | | Energia: 419.01 Kcal / 1,751.46 KJ | Energia: 491.01 Kcal / 2,052.42 KJ | Energia: 508.19 Kcal / 2,124.23 KJ | Energia: 452.11 Kcal / 1,889.82 KJ | Energia: 644.59 Kcal / 2,694.39 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 25.45 g 17.00 g 2.85 g | 26.78 g 19.29 g 6.06 g | 19.40 g 25.15 g 6.34 g | 29.18 g 13.28 g 2.22 g | 46.14 g 24.81 g 9.59 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 48.88 g 0.00 g 1.40 g | 52.89 g 0.12 g 1.68 g | 57.44 g 0.00 g 1.38 g | 52.53 g 0.83 g 1.74 g | 58.42 g 0.00 g 1.34 g | | |
| | 1,7,12,15,(3) | 1,7,9,12,15,(3) | 1,3,12,15,(7) | 10,12,(1) | 1,3,6,7,9,12,15,(5),(8),(11) | |





Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------|--|----------------|--------|---|--|---------|--|---------|--------|--|--|---------|--|---------|--------|
| (05645) Ét. gluténm laktóz | Ebéd | Karatlábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye | | | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti, reszelt sajt /laktózm./ | | | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Narancs | | | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | | | Babgulyás, Tejberizs rizstejjel,, kakaószerával , Alma | | |
| | | Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ | | | Energia: 608.15 Kcal / 2,542.07 KJ | | | Energia: 607.76 Kcal / 2,540.44 KJ | | | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | | | Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.18 g | 15.86 g | 2.58 g | 25.53 g | 21.83 g | 6.68 g | 20.56 g | 26.24 g | 6.48 g | 31.20 g | 15.52 g | 2.49 g | 26.92 g | 8.73 g | 1.53 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56.05 g | 0.20 g | 1.40 g | 75.50 g | 0.16 g | 1.63 g | 69.79 g | 0.00 g | 1.45 g | 64.29 g | 2.86 g | 1.76 g | 171.14 g | 41.47 g | 1.44 g | | |
| 12,(1),(3),(7) | | | 7,9,12,(1),(3) | | | 3,12,(1),(7) | | | 12,(1) | | | (1),(3),(5),(7) | | | | |
| (05653) Ét. Mogyoró | Ebéd | Karatlábéleves, kukoricagaluska, Burgonya főzelék, Aprópecsenye, Zsemle | | | Zellerkrémleves , Bolognai spagetti tej., reszelt sajt | | | Burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Húsgombóc , Zsemle, Alma | | | Brokkolikrémleves , Sült csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka | | | Babgulyás, Tejberizs , kakaószerával , Alma, Zsemle | | |
| | | Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ | | | Energia: 639.87 Kcal / 2,674.66 KJ | | | Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ | | | Energia: 530.14 Kcal / 2,215.99 KJ | | | Energia: 900.19 Kcal / 3,762.79 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 30.44 g | 16.29 g | 2.79 g | 34.43 g | 24.02 g | 8.23 g | 24.56 g | 26.29 g | 6.62 g | 31.20 g | 15.52 g | 2.49 g | 37.78 g | 10.06 g | 3.41 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 85.21 g | 0.20 g | 1.80 g | 71.91 g | 4.16 g | 1.81 g | 104.65 g | 14.99 g | 2.37 g | 64.29 g | 2.86 g | 1.76 g | 163.92 g | 45.46 g | 2.16 g | | |
| 1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11) | | | 1,7,9,12,(3) | | | 1,3,6,12,(5),(7),(8),(9),(10), (11) | | | 12,(1) | | | 1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12) | | | | |

A glutén diéta gluténm. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmaz.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

