



# Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>(05619) Ét. laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	BurgonyakréMLEves [12], Kukoricás csirkemell ragu (9,12), orsó tésztaVal[1]			Karfiollesves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldséglesves, Húspogácsa, Tört burgonya[12], Savanyú [15], Alma		
		Energia: 624.65 Kcal / 2,611.04 KJ			Energia: 588.27 Kcal / 2,458.97 KJ			Energia: 696.37 Kcal / 2,910.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		29.41 g	13.93 g	1.57 g	29.96 g	13.96 g	2.32 g	27.28 g	34.27 g	10.37 g
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	BurgonyakréMLEves [12], Kukoricás csirkemell ragu (9,12), Gluténmentes szarvacska			Tejfőlös karfiollesves [7], Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)]			Zöldséglesves, Zöldborsófőzelék [12], Húspogácsa, Alma		
		Energia: 654.58 Kcal / 2,736.14 KJ			Energia: 463.69 Kcal / 1,938.22 KJ			Energia: 749.45 Kcal / 3,132.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		24.33 g	15.27 g	1.98 g	25.98 g	14.73 g	2.73 g	35.89 g	39.04 g	10.08 g
<b>(05623) Ét. tejtojasmentes</b>	<b>Ebéd</b>	BurgonyakréMLEves [12], Kukoricás csirkemell ragu (9,12), orsó tésztaVal[1]			Karfiollesves , Pusztapörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldséglesves, Zöldborsófőzelék [12], Húspogácsa, Alma		
		Energia: 624.65 Kcal / 2,611.04 KJ			Energia: 588.27 Kcal / 2,458.97 KJ			Energia: 749.45 Kcal / 3,132.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		29.41 g	13.93 g	1.57 g	29.96 g	13.96 g	2.32 g	35.89 g	39.04 g	10.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	94.19 g	1.18 g	2.82 g	83.49 g	1.33 g	1.52 g	61.62 g	7.99 g	2.65 g	



		hétfő			kedd			szerda		
<b>(05645) Ét. gluténm laktóz</b>	<b>Ebéd</b>	BurgonyakréMLEves [12], Kukoricás csirkemell ragu (9,12), Gluténmentes szarvacska			Karfiolleves , PusztaPörkölt [12], Csemege uborka[10, (12)]			Zöldségleves, Húspogácsa, Tört burgonya[12], Savanyú [15], Alma		
		Energia: 654.58 Kcal / 2,736.14 KJ			Energia: 449.49 Kcal / 1,878.87 KJ			Energia: 696.37 Kcal / 2,910.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		24.33 g	15.27 g	1.98 g	25.70 g	13.53 g	2.11 g	27.28 g	34.27 g	10.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.92 g	1.18 g	1.94 g	54.33 g	1.33 g	1.12 g	64.85 g	0.00 g	2.71 g		
<b>(05653) Ét. Mogyoró</b>	<b>Ebéd</b>	BurgonyakréMLEves [12], Kukoricás csirkemell ragu (9,12), orsó tésztaVal[1]			TejfőLős karfiolleves [7], PusztaPörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves, Zöldborsófőzelék [12], Húspogácsa, Alma		
		Energia: 624.65 Kcal / 2,611.04 KJ			Energia: 602.47 Kcal / 2,518.32 KJ			Energia: 749.45 Kcal / 3,132.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		29.41 g	13.93 g	1.57 g	30.24 g	15.16 g	2.94 g	35.89 g	39.04 g	10.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.19 g	1.18 g	2.82 g	83.89 g	1.33 g	1.82 g	61.62 g	7.99 g	2.65 g		

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

