



# Néri Szent Fülöp Iskola étlap

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(05618) Ét. tejszentes</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú, Zsemle	Zöldbableves,, Modenai spagetti	Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Zsemle, Banán	Zelleres Paradicsomleves, betűtésztával, Sütőben sült hal, Kukoricás jászmin rizs	Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma, Zsemle
		Energia: 663.44 Kcal / 2,773.18 Kj	Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 Kj	Energia: 712.77 Kcal / 2,979.38 Kj	Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 Kj	Energia: 805.02 Kcal / 3,364.98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.96 g 17.44 g 2.85 g	34.08 g 11.36 g 1.28 g	30.14 g 15.13 g 3.20 g	28.02 g 22.13 g 3.28 g	36.49 g 11.11 g 1.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.45 g 5.59 g 2.99 g	75.64 g 0.00 g 2.86 g	113.78 g 0.00 g 2.74 g	80.36 g 0.00 g 2.63 g	138.76 g 2.66 g 2.70 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)	1,(3),(7),(9),(12)	1,6,9,12,(3),(5),(7),(8),(10),(11)	1,4,9,15,(3),(6),(7),(10),(11)	1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)		
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú	Zöldbableves,, Modenai spagetti	Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Tejföl, Banán	Paradicsomleves, Gluténm. betűtészta, Sütőben sült hal Glu., Kukoricás jászmin rizs	Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma
		Energia: 697.95 Kcal / 2,917.43 Kj	Energia: 516.75 Kcal / 2,160.02 Kj	Energia: 559.83 Kcal / 2,340.09 Kj	Energia: 737.07 Kcal / 3,080.95 Kj	Energia: 681.97 Kcal / 2,850.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.99 g 36.55 g 9.34 g	24.29 g 10.47 g 1.37 g	25.77 g 15.27 g 3.32 g	27.65 g 23.10 g 3.40 g	27.68 g 11.03 g 1.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.34 g 5.59 g 2.76 g	79.88 g 0.00 g 2.09 g	80.01 g 0.00 g 2.34 g	102.06 g 19.98 g 2.68 g	116.60 g 2.66 g 2.29 g		
12,(1),(3),(7)	(1),(3),(7),(9),(12)	7,9,12,(1),(3)	3,4,9,(1),(6),(7),(10),(11)	12,(1),(3),(7)		
<b>(05623) Ét. tejszentes</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú, Zsemle	Zöldbableves,, Modenai spagetti	Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Zsemle, Banán	Zelleres Paradicsomleves, betűtésztával, Sütőben sült hal, Kukoricás jászmin rizs	Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma, Zsemle
		Energia: 663.44 Kcal / 2,773.18 Kj	Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 Kj	Energia: 712.77 Kcal / 2,979.38 Kj	Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 Kj	Energia: 805.02 Kcal / 3,364.98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.96 g 17.44 g 2.85 g	34.08 g 11.36 g 1.28 g	30.14 g 15.13 g 3.20 g	28.02 g 22.13 g 3.28 g	36.49 g 11.11 g 1.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.45 g 5.59 g 2.99 g	75.64 g 0.00 g 2.86 g	113.78 g 0.00 g 2.74 g	80.36 g 0.00 g 2.63 g	138.76 g 2.66 g 2.70 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)	1,(3),(7),(9),(12)	1,6,9,12,(3),(5),(7),(8),(10),(11)	1,4,9,15,(3),(6),(7),(10),(11)	1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11)		





# Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05637) Ét. Szójamentes</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , ,tejföl, Banán			Zelleres Paradicsomleves, betűtésztával, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma		
		Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ			Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ			Energia: 615.87 Kcal / 2,574.34 KJ			Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 KJ			Energia: 666.24 Kcal / 2,784.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.70 g	17.01 g	2.64 g	34.08 g	11.36 g	1.28 g	26.54 g	18.70 g	5.01 g	28.02 g	22.13 g	3.28 g	32.23 g	10.68 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.29 g	5.59 g	2.59 g	75.64 g	0.00 g	2.86 g	85.38 g	0.00 g	2.34 g	80.36 g	0.00 g	2.63 g	109.60 g	2.66 g	2.30 g		
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9),(12)			7,9,12,(1),(3)			1,4,9,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12,(3),(7)				
<b>(05638) Ét. Tej-tojás olajos magvak-szója</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Banán			Zelleres Paradicsomleves, betűtésztával, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma		
		Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ			Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ			Energia: 573.99 Kcal / 2,399.28 KJ			Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 KJ			Energia: 666.24 Kcal / 2,784.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.70 g	17.01 g	2.64 g	34.08 g	11.36 g	1.28 g	25.88 g	14.70 g	2.99 g	28.02 g	22.13 g	3.28 g	32.23 g	10.68 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.29 g	5.59 g	2.59 g	75.64 g	0.00 g	2.86 g	84.62 g	0.00 g	2.34 g	80.36 g	0.00 g	2.63 g	109.60 g	2.66 g	2.30 g		
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9),(12)			9,12,(1),(3),(7)			1,4,9,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12,(3),(7)				
<b>(05640) Ét. Inzulin rezisztens 50g</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , Zöldborsófőzelék , Párolt csirkemell feltét, Tk. kenyér			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , ,tejföllel, Alma			Zelleres Paradicsomleves, ,reszelt sajt , Sütőben sült hal, Rizi-bizi			Diétás Gulyásleves, Túrófelfújt diab., Alma		
		Energia: 496.28 Kcal / 2,074.45 KJ			Energia: 383.45 Kcal / 1,602.82 KJ			Energia: 485.34 Kcal / 2,028.72 KJ			Energia: 532.93 Kcal / 2,227.65 KJ			Energia: 619.62 Kcal / 2,590.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.37 g	17.46 g	2.12 g	26.53 g	10.07 g	1.78 g	25.16 g	19.82 g	5.46 g	31.41 g	24.88 g	6.50 g	43.97 g	22.94 g	9.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.33 g	0.00 g	2.72 g	47.21 g	0.00 g	2.24 g	51.41 g	0.00 g	2.26 g	50.34 g	0.00 g	2.64 g	58.31 g	0.00 g	1.80 g		
1,15,(2),(3),(5),(6),(7),(8),(9), (10),(11),(12)			1,7,(3),(9)			7,9,12,(1),(3)			1,4,7,9,15,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,9,12,15,(5),(8),(11)				





# Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05645) Ét. gluténm laktóz</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Banán			Paradicsomleves, Gluténm. betűtészta, Sütőben sült hal Glu., Kukoricás jázmin rizs			Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma		
		Energia: 697.95 Kcal / 2,917.43 KJ			Energia: 516.75 Kcal / 2,160.02 KJ			Energia: 553.00 Kcal / 2,311.54 KJ			Energia: 737.07 Kcal / 3,080.95 KJ			Energia: 681.97 Kcal / 2,850.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.99 g	36.55 g	9.34 g	24.29 g	10.47 g	1.37 g	25.62 g	14.68 g	2.99 g	27.65 g	23.10 g	3.40 g	27.68 g	11.03 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.34 g	5.59 g	2.76 g	79.88 g	0.00 g	2.09 g	79.78 g	0.00 g	2.33 g	102.06 g	19.98 g	2.68 g	116.60 g	2.66 g	2.29 g		
12,(1),(3),(7)			(1),(3),(7),(9),(12)			9,12,(1),(3),(7)			3,4,9,(1),(6),(7),(10),(11)			12,(1),(3),(7)				
<b>(05667) Ét. Tej-szója</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Banán			Zelleres Paradicsomleves, betűtésztával, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma		
		Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ			Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ			Energia: 573.99 Kcal / 2,399.28 KJ			Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 KJ			Energia: 666.24 Kcal / 2,784.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.70 g	17.01 g	2.64 g	34.08 g	11.36 g	1.28 g	25.88 g	14.70 g	2.99 g	28.02 g	22.13 g	3.28 g	32.23 g	10.68 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.29 g	5.59 g	2.59 g	75.64 g	0.00 g	2.86 g	84.62 g	0.00 g	2.34 g	80.36 g	0.00 g	2.63 g	109.60 g	2.66 g	2.30 g		
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9),(12)			9,12,(1),(3),(7)			1,4,9,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12,(3),(7)				
<b>(05682) Ét. Tej-Olajos magvak</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , Banán			Zelleres Paradicsomleves, betűtésztával, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma		
		Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ			Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ			Energia: 573.99 Kcal / 2,399.28 KJ			Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 KJ			Energia: 666.24 Kcal / 2,784.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.70 g	17.01 g	2.64 g	34.08 g	11.36 g	1.28 g	25.88 g	14.70 g	2.99 g	28.02 g	22.13 g	3.28 g	32.23 g	10.68 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.29 g	5.59 g	2.59 g	75.64 g	0.00 g	2.86 g	84.62 g	0.00 g	2.34 g	80.36 g	0.00 g	2.63 g	109.60 g	2.66 g	2.30 g		
12,(1),(3),(7)			1,(3),(7),(9),(12)			9,12,(1),(3),(7)			1,4,9,15,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12,(3),(7)				





# Néri Szent Fülöp Iskola étlap



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05689) Ét. Fruktózszege ny</b>	<b>Ebéd</b>	Nyári zöldségleves , rizsbetéttel, Pusztapörkölt, Savanyú, Zsemle			Zöldbableves,, Modenai spagetti			Falusi burgonyaleves , Székelykáposzta , ,tejföl, Zsemle			Köménymagleves,zsemlekoc ka, Sütőben sült hal, Kukoricás jázmin rizs			Babgulyás, Gránátos kocka, Csemege uborka, Zsemle		
		Energia: 663.44 Kcal / 2,773.18 KJ			Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ			Energia: 565.71 Kcal / 2,364.67 KJ			Energia: 609.05 Kcal / 2,545.83 KJ			Energia: 761.53 Kcal / 3,183.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.96 g	17.44 g	2.85 g	34.08 g	11.36 g	1.28 g	28.46 g	18.95 g	5.22 g	27.25 g	21.80 g	3.34 g	35.99 g	10.61 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.45 g	5.59 g	2.99 g	75.64 g	0.00 g	2.86 g	70.98 g	0.00 g	2.64 g	80.77 g	0.00 g	2.74 g	130.01 g	2.66 g	2.69 g		
1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11)			1,(3),(7),(9),(12)			1,6,7,9,12,(3),(5),(8),(10),(11)			1,4,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,6,12,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11)				

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

