



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

(05618) Ét. tejmentes		hétfő			kedd			szerda		
		Zsemle(1), Kedvenc ízék májas, Citromos tea			Zsemle(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea			Zsemle(1), Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea		
		Energia: 233.58 Kcal / 976.36 KJ			Energia: 335.12 Kcal / 1,400.80 KJ			Energia: 312.91 Kcal / 1,307.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.95 g	5.25 g	1.99 g	9.17 g	15.45 g	5.11 g	5.13 g	14.55 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.24 g	9.53 g	0.74 g	39.34 g	8.99 g	1.38 g	40.31 g	8.99 g	0.61 g
		1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11),(12)		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, Lencsefőzelék (10,12), Füstölt főtt tarja szelet, Zsemle(1)			Meggyleves, Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya (12), Vegyes vágott(10), Narancs			Kertészleves(12), Parad zöldséges rizottó		
		Energia: 753.87 Kcal / 3,151.18 KJ			Energia: 831.52 Kcal / 3,475.75 KJ			Energia: 636.11 Kcal / 2,658.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.79 g	23.26 g	6.05 g	26.90 g	35.99 g	13.11 g	25.76 g	18.07 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.46 g	2.20 g	3.58 g	104.10 g	24.98 g	3.40 g	91.70 g	2.00 g	2.19 g
		1,10,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9), (11)			10,12			12,(1),(3),(7),(9)		
	Uzsonna	Zsemle(1), Minimargarin, Pulykasonka(6), Lilahagyma			Zsemle(1), Minimargarin, Zöldséges felvágott(6), Kígyóuborka			Kakaós csiga (1)		
		Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 KJ			Energia: 273.67 Kcal / 1,143.94 KJ			Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.64 g	9.86 g	2.95 g	7.78 g	13.45 g	5.11 g	3.04 g	11.20 g	5.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.05 g	0.00 g	1.55 g	30.02 g	0.00 g	1.23 g	27.20 g	0.43 g	0.60 g
		1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10), (11),(12)			1		

		hétfő			kedd			szerda		
(05653) Ét. Mogyoró	Tízórai	Zsemle(1), Kedvenc ízek májas, Zöldpaprika, Meggyes tea			Kalács(6, 3, 1, 7), Forralt tej (7)			Zsemle(1), Minimargarin, Óvári sajt(7), Jégcsapretek, Barackos tea		
		Energia: 227.51 Kcal / 950.99 KJ			Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 KJ			Energia: 321.48 Kcal / 1,343.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.15 g	5.30 g	1.99 g	10.90 g	6.65 g	3.58 g	13.43 g	13.01 g	5.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.53 g	7.53 g	0.74 g	38.60 g	2.54 g	0.62 g	37.23 g	6.99 g	1.49 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)		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, Lencsefőzelék (10,12), Füstölt főtt tarja szelet, Zsemle(1)			Meggyleves, Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya (12), Vegyes vágott(10), Narancs			Kertészleves(12), Parad zöldséges rizottó, Reszelt sajt (7)		
		Energia: 753.87 Kcal / 3,151.18 KJ			Energia: 831.52 Kcal / 3,475.75 KJ			Energia: 710.48 Kcal / 2,969.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.79 g	23.26 g	6.05 g	26.90 g	35.99 g	13.11 g	31.30 g	23.69 g	6.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.46 g	2.20 g	3.58 g	104.10 g	24.98 g	3.40 g	92.02 g	2.00 g	2.68 g
		1,10,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(11)			10,12			7,12,(1),(3),(9)		
	Uzsonna	Zsemle(1), Vaníliás túrókrém (7)			Zsemle(1), Minimargarin, Zöldséges felvágott(6), Kígyóuborka			Kakaós csiga (1)		
		Energia: 207.71 Kcal / 868.23 KJ			Energia: 250.67 Kcal / 1,047.80 KJ			Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.39 g	3.82 g	2.03 g	6.68 g	11.45 g	4.11 g	3.04 g	11.20 g	5.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.56 g	5.40 g	0.41 g	29.86 g	0.00 g	0.99 g	27.20 g	0.43 g	0.60 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1		
(05668) Ét. glutén diéta *	Ebéd	Zöldségkrémleves, Lencsefőzelék (10,12), Füstölt főtt tarja szelet			Meggyleves, Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya (12), Vegyes vágott(10), Narancs			Kertészleves(12), Parad zöldséges rizottó, Reszelt sajt (7)		
		Energia: 615.09 Kcal / 2,571.08 KJ			Energia: 831.52 Kcal / 3,475.75 KJ			Energia: 710.48 Kcal / 2,969.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.53 g	22.83 g	5.84 g	26.90 g	35.99 g	13.11 g	31.30 g	23.69 g	6.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.30 g	2.20 g	3.18 g	104.10 g	24.98 g	3.40 g	92.02 g	2.00 g	2.68 g
		10,12,(1),(3),(7)			10,12			7,12,(1),(3),(9)		

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

