



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Kalóriaszegény	Ebéd	Burgonyaleves[9,12], Parajfőzelék[1,7], Sertésszelet, R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves dia[9,15], Reszelt sajt [7], Zöldséges csirkésrizseshús[6,(1,7)]	Tavaszi erőleves, ,cérnametelt[1], Natúr csirkemell, Gyümölcszós [7,15], Kusz-kusz[1,(5,8,11)], Mandarin	Karfiolleves , Pritaminos fasírt [3], Párolt bulgur*[1], Coleslaw diab.[3,10,15,(7,12)]	Hamis Palócleves[12], Natúr halfilé *[4,(1,3,6,7,10,11)], Brokkoli sajttal[6,7,(1)], Alma
		Energia: 514.17 Kcal / 2,149.23 KJ	Energia: 546.23 Kcal / 2,283.24 KJ	Energia: 503.85 Kcal / 2,106.09 KJ	Energia: 822.01 Kcal / 3,436.00 KJ	Energia: 512.61 Kcal / 2,142.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.25 g 19.93 g 4.58 g	32.67 g 15.68 g 5.15 g	28.48 g 11.00 g 1.77 g	32.25 g 54.77 g 13.45 g	36.81 g 25.28 g 7.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12], Parajfőzelék[1,7], Sertésszelet, R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves dia[9,15], Reszelt sajt [7], Rizseshús /Jázminrizs/, Savanyú[15]	Tavaszi erőleves, ,cérnametelt[1], Natúr csirkemell, Gyümölcszós [7,15], Kusz-kusz[1,(5,8,11)], Mandarin	Karfiolleves , Pritaminos fasírt [3], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Coleslaw diab.[3,10,15, (7,12)]	Palócleves[12], Fodros metelt[1], reszelt sajttal[7], Tejföl[7,(1)], Alma
		Energia: 514.17 Kcal / 2,149.23 KJ	Energia: 706.59 Kcal / 2,953.55 KJ	Energia: 503.85 Kcal / 2,106.09 KJ	Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18 KJ	Energia: 580.76 Kcal / 2,427.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.25 g 19.93 g 4.58 g	28.44 g 35.72 g 11.88 g	28.48 g 11.00 g 1.77 g	31.98 g 53.92 g 13.75 g	28.78 g 19.70 g 7.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12], Mézes mustáros ragu[10,(12)], Párolt bulgur[1]	Paradicsomleves[9], betűtészta[1], Rizses hús, Savanyú[15]	Tavaszi erőleves, ,cérnametelt[1], Natúr csirkemell, Gyümölcszós, Kusz-kusz[1,(5,8,11)], Mandarin	Karfiolleves , Pritaminos fasírt [3], Tört burgonya[12], Coleslaw Tejm.[3,10,(7,12)]	Palócleves[12], Fodros metelt[1], mákos szórattal, Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 645.69 Kcal / 2,698.98 KJ	Energia: 831.90 Kcal / 3,477.34 KJ	Energia: 557.80 Kcal / 2,331.60 KJ	Energia: 856.86 Kcal / 3,581.67 KJ	Energia: 979.66 Kcal / 4,094.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.35 g 15.91 g 2.12 g	24.38 g 32.40 g 8.29 g	27.97 g 17.18 g 7.72 g	31.74 g 53.88 g 14.05 g	35.51 g 23.22 g 4.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12], Mézes mustáros ragu[10,(12)], Párolt bulgur[1]	Paradicsomleves[9], betűtésztával[1], Rizses hús, Savanyú[15]	Tavaszi erőleves, ,cérnametelt[1], Natúr csirkemell, Gyümölcszós, Kusz-kusz[1,(5,8,11)], Mandarin	Karfiolleves , Pritaminos fasírt [3], Tört burgonya[12], Coleslaw Tej.[3,10,(7,12)]	Palócleves[12], Fodros metelt[1], mákos szórattal, Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 645.69 Kcal / 2,698.98 KJ	Energia: 831.90 Kcal / 3,477.34 KJ	Energia: 557.80 Kcal / 2,331.60 KJ	Energia: 856.86 Kcal / 3,581.67 KJ	Energia: 979.66 Kcal / 4,094.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g15.91 g2.12 g	24.38 g32.40 g8.29 g	27.97 g17.18 g7.72 g	31.74 g53.88 g14.05 g	35.51 g23.22 g4.58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Burgonyaleves[9,12], Mézes mustáros ragu[10,(12)], Gluténmentes szarvacska	Paradicsomleves[9], Gluténm. betűtészta, Rizses hús, Savanyú[15]	Tavaszi erőleves, gluténm. kacsatészta, Natúr csirkemell, Gyümölcszós, Főtt burgonya [12], Mandarin	Karfiolleves , Pritaminos fasírt [3], Tört burgonya[12], Coleslaw Tej.[3,10,(7,12)]	Palócleves[12], Sajtos tejfölös metelt[7], Alma
		Energia: 658.76 Kcal / 2,753.62 KJ	Energia: 825.88 Kcal / 3,452.18 KJ	Energia: 574.92 Kcal / 2,403.17 KJ	Energia: 856.86 Kcal / 3,581.67 KJ	Energia: 698.94 Kcal / 2,921.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.32 g14.59 g2.03 g	23.80 g32.39 g8.31 g	27.11 g14.91 g7.42 g	31.74 g53.88 g14.05 g	27.62 g25.87 g10.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	101.54 g6.48 g3.13 g	105.64 g19.98 g2.39 g	93.99 g14.99 g2.65 g	59.43 g0.04 g2.00 g	86.05 g0.98 g1.60 g

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

