



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[4,10,(6,12)], Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Paradicsom, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea
		Energia: 308.38 Kcal / 1,289.03 KJ	Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 KJ	Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 273.78 Kcal / 1,144.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.00 g7.71 g2.11 g	4.45 g7.45 g2.11 g	11.63 g12.63 g3.42 g	4.67 g7.51 g2.12 g	6.23 g7.05 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.40 g12.12 g0.54 g	54.70 g25.19 g0.50 g	39.05 g8.99 g0.96 g	39.70 g8.99 g0.50 g	45.90 g16.20 g0.76 g
	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Vitamin saláta	Gombakrémleves[12,(1,3,7)], Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]	Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)	Palóclevés[12,(1,3,7)], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 695.68 Kcal / 2,907.94 KJ	Energia: 628.95 Kcal / 2,629.01 KJ	Energia: 884.07 Kcal / 3,695.41 KJ	Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ	Energia: 904.90 Kcal / 3,782.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.92 g35.00 g9.21 g	27.61 g27.37 g8.81 g	43.68 g37.16 g10.30 g	28.08 g22.12 g3.29 g	32.97 g20.01 g4.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.47 g3.50 g1.96 g	68.94 g4.16 g1.39 g	92.23 g0.00 g2.34 g	108.78 g24.98 g2.22 g	146.22 g20.14 g0.94 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Laktózmentes sajt[7,(1)], Zöldpaprika	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Erdei gyümölcsös dzsem(12)
		Energia: 432.65 Kcal / 1,808.48 KJ	Energia: 242.47 Kcal / 1,013.52 KJ	Energia: 319.76 Kcal / 1,336.60 KJ	Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 KJ	Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.78 g29.06 g10.91 g	6.37 g10.47 g3.62 g	12.95 g15.95 g7.47 g	8.88 g14.25 g4.51 g	4.67 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.11 g0.00 g2.11 g	30.49 g0.00 g0.88 g	30.58 g0.00 g1.23 g	30.18 g0.00 g1.31 g	45.40 g16.20 g0.52 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05632) Ét. Tojásmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem, Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz , Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[4, 10,(6,12)], Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóuborka, Tejeskávé[1,7]			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea		
		Energia: 320.04 Kcal / 1,337.77 KJ			Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 KJ			Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 KJ			Energia: 347.16 Kcal / 1,451.13 KJ			Energia: 256.52 Kcal / 1,072.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.93 g	7.70 g	2.11 g	4.45 g	7.45 g	2.11 g	11.82 g	12.67 g	3.42 g	11.26 g	11.23 g	5.59 g	6.20 g	7.05 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.40 g	15.12 g	0.54 g	54.70 g	25.19 g	0.50 g	45.05 g	14.99 g	0.96 g	49.73 g	9.99 g	0.66 g	41.69 g	12.15 g	0.76 g
	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Vitamin saláta [15,(10,12)]			Gombakrémleves[7,12,(1,3)], Bolognai spagetti [1,(3,7)], reszelt sajttal [7]			Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Paradisomleves[1,(3,7)], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Kukoricás jázmin rizs(9)			Palócleves[12,(1,3,7)], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 682.72 Kcal / 2,853.77 KJ			Energia: 640.71 Kcal / 2,678.17 KJ			Energia: 884.07 Kcal / 3,695.41 KJ			Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ			Energia: 904.90 Kcal / 3,782.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.66 g	35.02 g	9.20 g	28.88 g	27.75 g	9.08 g	43.68 g	37.16 g	10.30 g	28.08 g	22.12 g	3.29 g	32.97 g	20.01 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.16 g	0.00 g	3.37 g	69.68 g	4.00 g	1.97 g	92.23 g	0.00 g	2.34 g	108.78 g	24.98 g	2.22 g	146.22 g	20.14 g	0.94 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Jégcsapretek			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kockasajt [7,(1)]		
		Energia: 264.19 Kcal / 1,104.31 KJ			Energia: 242.47 Kcal / 1,013.52 KJ			Energia: 273.26 Kcal / 1,142.23 KJ			Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ			Energia: 209.12 Kcal / 874.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.50 g	13.01 g	2.11 g	6.37 g	10.47 g	3.62 g	4.79 g	14.52 g	4.02 g	5.43 g	9.14 g	2.71 g	7.66 g	6.03 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.39 g	0.00 g	1.10 g	30.49 g	0.00 g	0.88 g	30.71 g	0.00 g	0.60 g	29.45 g	0.00 g	0.70 g	30.96 g	0.64 g	1.52 g

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

