



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05632) Ét. Tojásmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Paradicsom, 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: 310.93 Kcal / 1,299.69 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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.44 g12.90 g4.31 g	4.45 g7.45 g2.11 g	11.82 g12.67 g3.42 g	11.26 g11.23 g5.59 g	6.20 g7.05 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.95 g11.99 g0.90 g	54.70 g25.19 g0.50 g	45.05 g14.99 g0.96 g	49.73 g9.99 g0.66 g	41.69 g12.15 g0.76 g
	Ebéd	Burgonyaleves[9,12], Mézes mustáros ragu[10,(12)], Párolt bulgur[1]	Paradicsomleves[9], betűtészta[1], Rizses hús, Savanyú[15]	Tavaszi erőleves, ,cérnametél[1], Natúr csirkemell, Gyümölcszész, Kusz-kusz[1,(5,8,11)], Mandarin	Karfiolleves , Pritaminos fasírt (12), Tört burgonya[12], Coleslaw Tej-Tojás[10, (12)]	Palóclevés[12], Fodros metél[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: 770.15 Kcal / 3,219.23 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	31.12 g44.06 g12.71 g	35.51 g23.22 g4.58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.84 g6.48 g3.06 g	106.60 g19.98 g2.43 g	84.11 g14.99 g3.47 g	60.58 g0.12 g1.98 g	155.10 g20.96 g1.45 g
	Uzsonna	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, Zöltség felvágott[6], Jégcsapretek	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]	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: 273.26 Kcal / 1,142.23 KJ	Energia: 242.47 Kcal / 1,013.52 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ	Energia: 209.12 Kcal / 874.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.79 g14.52 g4.02 g	6.37 g10.47 g3.62 g	6.70 g5.30 g2.85 g	5.43 g9.14 g2.71 g	7.66 g6.03 g4.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.71 g0.00 g0.60 g	30.49 g0.00 g0.88 g	41.12 g13.13 g0.75 g	29.45 g0.00 g0.70 g	30.96 g0.64 g1.52 g



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

