



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00104) Diabetes	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Főtt tojás [3], Sós kamartás [1,7,15], Főtt burgonya [12]	Gombakrémleves[7,12,(1,3)], Bolognai spagetti[1,15,(3,7)], Reszelt sajt [7]	Zöldségleves(1,3,7), Húspogácsa[3,(1,7)], Zöldborsófőzelék [1,15], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves diab.[15, (1,3,7)], Reszelt sajt [7], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Rizi-bizi	Palóclevés[12,(1,3,7)], Túrós rétes diab.[1,3,7,15,(5,8,11)], Alma
		Energia: 431.58 Kcal / 1,804.00 KJ	Energia: 593.14 Kcal / 2,479.33 KJ	Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 622.07 Kcal / 2,600.25 KJ	Energia: 704.93 Kcal / 2,946.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16.39 g 16.36 g 3.04 g	26.82 g 27.17 g 8.67 g	39.91 g 23.69 g 5.16 g	32.86 g 28.73 g 6.95 g	43.92 g 25.58 g 8.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	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)]	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: 554.58 Kcal / 2,318.14 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.92 g 35.00 g 9.21 g	22.07 g 21.75 g 5.24 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
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Zöldségleves(1,3,7), Majorannás aprópecsenye (1,3,7), Tört burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)]	Gombakrémleves[7,12,(1,3)], Bolognai spagetti(1,3,7), reszelt sajt [7]	Zöldségleves(1,3,7), Sárgaborsó főzelék [12, (1,3,7)], Húspogácsa(1,3,7)	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 , Gyümölcs
		Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 KJ	Energia: 683.37 Kcal / 2,856.49 KJ	Energia: 745.29 Kcal / 3,115.31 KJ	Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ	Energia: 735.04 Kcal / 3,072.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.26 g 33.09 g 8.99 g	25.52 g 31.18 g 11.12 g	39.42 g 36.73 g 10.09 g	28.08 g 22.12 g 3.29 g	21.89 g 19.54 g 4.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

