



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05632) Ét. Tojásmentes	Tízórai	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Paradicsom, Tejeskávét[1,7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Soproni felvágott, Gyümölcs tea	Müzli[1,(5,6,7,8,11,12)], Forralt tej [7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea
		Energia: 299.14 Kcal / 1,250.41 KJ	Energia: 411.94 Kcal / 1,721.91 KJ	Energia: 285.10 Kcal / 1,191.72 KJ	Energia: 210.76 Kcal / 880.98 KJ	Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.16 g11.65 g3.57 g	12.28 g15.87 g7.85 g	8.13 g9.18 g3.90 g	8.48 g3.30 g1.75 g	4.64 g7.49 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.60 g12.72 g2.10 g	54.39 g11.99 g0.70 g	42.15 g11.99 g1.14 g	36.40 g4.05 g0.48 g	60.70 g31.19 g0.50 g
	Ebéd	Zöldségleves (1,3,7), Paradicsomos burgonyafőzelék[12,(1,3,7)], Sült csirkecomb (1,3,7)	Zellerkrémleves [9,12], Tarhonyás hús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]	Burgonyaleves [1,9,12,(3,7)], Húsos zöldséges kuskusz[1, (3,5,7,8,9,11)], Banán	Paradicsom leves [9,(1,3,7)], betűtészta[1], Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Csalamádé(12)	Alföldi leves[9,12], Darásmetelt [1], baracklekvárral (12), Mandarin
		Energia: 487.18 Kcal / 2,036.41 KJ	Energia: 691.68 Kcal / 2,891.22 KJ	Energia: 710.56 Kcal / 2,970.14 KJ	Energia: 593.82 Kcal / 2,482.17 KJ	Energia: 712.30 Kcal / 2,977.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		27.35 g17.71 g2.63 g	26.17 g31.14 g8.02 g	30.05 g11.66 g2.06 g	32.25 g13.81 g1.89 g	24.98 g11.08 g1.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.15 g0.00 g1.42 g	74.72 g2.59 g1.39 g	120.37 g0.00 g1.34 g	83.47 g14.99 g2.26 g	126.16 g25.22 g1.95 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Zala felvágott, Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ	Energia: 263.21 Kcal / 1,100.22 KJ	Energia: 208.42 Kcal / 871.20 KJ	Energia: 267.91 Kcal / 1,119.86 KJ	Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.83 g4.98 g2.58 g	6.44 g12.99 g2.11 g	7.40 g5.67 g3.53 g	9.77 g11.66 g4.89 g	4.48 g21.46 g5.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.39 g9.07 g0.88 g	29.24 g0.00 g1.10 g	31.56 g1.70 g1.10 g	30.67 g0.00 g1.33 g	29.68 g0.00 g0.70 g

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

