



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Kalóriaszegén y	Ebéd	Zöldségleves (1,3,7), Paradicsomos burgonyafőzelék[1,12,15], Sült csirkecomb (1,3,7), Tk. kenyér[1, (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zellerkrémleves [9,12], Zöldborsós tejsz csirkeragu* [1,7], Párolt bulgur*[1]	Tojásleves [1,3,(7)], Húsos zöldséges kuskusz[1, (3,5,7,8,9,11)], Mandarin	Paradicsom leves dia.[9,15], Reszelt sajt [7], Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Zöldborsós párolt bulgur[1], Csalamádé(12)	Hamis Alföldi leves[9,12, (1,3,7)], Túrófelfűjt diab barackos.[1,3,6,7,15, (5,8,11)], Alma
		Energia: 501.00 Kcal / 2,094.18 KJ	Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ	Energia: 499.47 Kcal / 2,087.78 KJ	Energia: 503.01 Kcal / 2,102.58 KJ	Energia: 630.32 Kcal / 2,634.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.93 g 18.24 g 2.80 g	27.71 g 11.23 g 1.75 g	23.86 g 15.54 g 2.53 g	37.56 g 17.91 g 5.32 g	33.61 g 21.24 g 7.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Zöldségleves (1,3,7), Paradicsomos burgonyafőzelék[1,12,15], Sült csirkecomb (1,3,7), R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zellerkrémleves [9,12], Tarhonyáshús[1,(3,7)], Cékla [15]	Tojásleves [1,3,(7)], Tökfőzelék [1,7,15,(3)], Majorannás vagdalt[1,3,6, (5,7,8)], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Linzer karika diab.[1,15]	Paradicsom leves dia.[9,15], Reszelt sajt [7], Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Csalamádé(12)	Hamis Alföldi leves[9,12, (1,3,7)], Túrófelfűjt diab barackos.[1,3,6,7,15, (5,8,11)], Alma
		Energia: 520.10 Kcal / 2,174.02 KJ	Energia: 435.42 Kcal / 1,820.06 KJ	Energia: 713.81 Kcal / 2,983.73 KJ	Energia: 557.84 Kcal / 2,331.77 KJ	Energia: 630.32 Kcal / 2,634.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.09 g 18.67 g 2.81 g	25.63 g 9.79 g 1.68 g	23.75 g 37.10 g 10.80 g	36.47 g 17.90 g 5.30 g	33.61 g 21.24 g 7.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	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)]	Tojásleves [1,3,(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: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 593.82 Kcal / 2,482.17 KJ	Energia: 712.30 Kcal / 2,977.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.35 g 17.71 g 2.63 g	26.17 g 31.14 g 8.02 g	29.29 g 16.90 g 2.83 g	32.25 g 13.81 g 1.89 g	24.98 g 11.08 g 1.44 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	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)]	Tojásleves [1,3,(7)], Húsos zöldséges kuszkus[1, (3,5,7,8,9,11)], Banán	Paradicsom leves [9,(1,3,7)], betűtésztával[1], Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Csalamádé(12)	Alföldi leves[9,12], Darásmetélt [1], baracklekvárral (12), Mandarin
		Energia: 487.18 Kcal / 2,036.41 KJ	Energia: 691.68 Kcal / 2,891.22 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 593.82 Kcal / 2,482.17 KJ	Energia: 712.30 Kcal / 2,977.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.35 g17.71 g2.63 g	26.17 g31.14 g8.02 g	29.29 g16.90 g2.83 g	32.25 g13.81 g1.89 g	24.98 g11.08 g1.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Zöldségleves (1,3,7), Sült csirkecomb (1,3,7), Paradicsomos burgonyafőzelék[12,(1,3,7)]	Zellerkrémleves [9,12], Tarhonyás hús Glum.(1,3,7), Csemege uborka[10,(12)]	Tojásleves [3,(1,7)], Zöldséges rizottó(1,3,7,9), Banán	Paradicsom leves [9,(1,3,7)], Gluténm. betűtészta[3], Sonkába csavart csirkemell (1,6,7), Petr. burgonya [12], Csalamádé(12)	Alföldi leves[9,12], Darásmetélt Gluténm[1], Baracklekvár (12), Mandarin
		Energia: 487.18 Kcal / 2,036.41 KJ	Energia: 709.21 Kcal / 2,964.50 KJ	Energia: 662.12 Kcal / 2,767.66 KJ	Energia: 587.80 Kcal / 2,457.00 KJ	Energia: 800.49 Kcal / 3,346.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.35 g17.71 g2.63 g	21.32 g31.53 g8.31 g	25.70 g12.12 g2.21 g	31.67 g13.80 g1.91 g	21.62 g11.76 g1.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.15 g0.00 g1.42 g	82.35 g2.59 g1.49 g	112.84 g0.00 g1.37 g	82.51 g14.99 g2.22 g	149.10 g26.81 g2.06 g

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

