



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Magyaros karfiolleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka, Kenyér	Fokhagymaleves kenyérkockával, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott	Karotta krémleves burgonyagombóccal, Zöldborsófőzelék , Petrezselymes vagdalt	Bazsalikomos Paradicsomleves, Rántott sertésborda tepsiben, Petr. burgonya , Friss káposztasaláta	Tárkonyos húsgaluska leves, Káposztás kocka , Gyümölcs										
		Energia: 868.18 Kcal / 3,628.99 KJ	Energia: 839.89 Kcal / 3,510.74 KJ	Energia: 750.22 Kcal / 3,135.92 KJ	Energia: 824.88 Kcal / 3,448.00 KJ	Energia: 745.62 Kcal / 3,116.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.39 g	36.18 g	10.09 g	30.99 g	36.96 g	11.07 g	40.09 g	23.46 g	4.82 g	37.36 g	21.51 g	4.44 g	28.37 g	25.30 g	6.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.10 g	3.04 g	3.47 g	94.79 g	0.00 g	3.47 g	92.46 g	6.70 g	3.60 g	118.32 g	18.68 g	3.57 g	98.41 g	3.00 g	3.06 g		
1,12,(3),(5),(6),(7),(8),(9), (10),(11)	1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11), (12)	1,3,6,7,12,(5),(8)	1,3,12,(7)	1,3,7												

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

