



# Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Kenyér, Kolbászkrem , Gyümölcs tea kf.			Kakaós kalács, Forralt tej			Kenyér, Margarin Light, Óvári sajt, Jégcsapretek, Barackos tea			Kenyér, Teavaj, Zöldpaprika, Kakaó			Kenyér, Zöldpaprikás Halkrém , Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 311.91 Kcal / 1,303.78 KJ			Energia: 351.20 Kcal / 1,468.02 KJ			Energia: 358.98 Kcal / 1,500.54 KJ			Energia: 432.08 Kcal / 1,806.09 KJ			Energia: 325.30 Kcal / 1,359.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	11.33 g	4.02 g	13.42 g	11.38 g	4.38 g	20.08 g	13.20 g	7.44 g	11.94 g	18.36 g	7.74 g	16.08 g	11.65 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.04 g	8.99 g	1.40 g	46.85 g	4.86 g	0.75 g	38.23 g	8.99 g	2.19 g	52.48 g	9.00 g	1.18 g	37.20 g	8.99 g	1.18 g	
	1,3,7,10,(5),(6),(8),(9),(11),(12)			1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,4,10,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	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 , Káposztasaláta			Tárkonyos húsgaluska leves, Káposztás kocka, Gyümölcs		
		Energia: 767.01 Kcal / 3,206.10 KJ			Energia: 746.30 Kcal / 3,119.53 KJ			Energia: 636.43 Kcal / 2,660.28 KJ			Energia: 733.29 Kcal / 3,065.15 KJ			Energia: 661.92 Kcal / 2,766.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.86 g	31.75 g	9.01 g	27.46 g	33.24 g	10.02 g	35.16 g	20.45 g	4.25 g	33.24 g	20.03 g	4.08 g	24.35 g	22.36 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.67 g	2.66 g	3.07 g	83.30 g	0.00 g	3.05 g	76.12 g	5.60 g	3.43 g	103.11 g	15.99 g	3.25 g	88.42 g	2.50 g	2.47 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				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Sajtkrém, Lillahagyma			Kenyér, Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóuborka			Sajtos croissant			Kenyér, Margarin Light, Gépsonka			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű keksz			
	Energia: 240.65 Kcal / 1,005.92 KJ			Energia: 267.13 Kcal / 1,116.60 KJ			Energia: 144.40 Kcal / 603.59 KJ			Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ			Energia: 219.97 Kcal / 919.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.77 g	7.46 g	4.71 g	9.57 g	11.93 g	5.65 g	5.60 g	6.40 g	3.56 g	11.27 g	5.70 g	2.37 g	5.43 g	8.03 g	3.95 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.50 g	0.00 g	0.91 g	28.75 g	0.00 g	1.52 g	15.60 g	0.72 g	0.68 g	28.88 g	0.12 g	1.51 g	30.64 g	12.53 g	0.44 g		
1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,6,(3),(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

