



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Házi húskrém[10,(7,12)], Kígyóuborka, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Lilahagymás tojáskrém[3,10, (7,12)], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 Kj	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 Kj	Energia: 263.96 Kcal / 1,103.35 Kj	Energia: 338.30 Kcal / 1,414.09 Kj	Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.87 g12.48 g7.01 g	12.64 g13.25 g6.15 g	8.32 g7.64 g2.94 g	19.26 g8.57 g3.63 g	7.96 g5.95 g1.47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.98 g8.99 g1.28 g	53.10 g11.99 g1.18 g	39.48 g8.99 g1.50 g	44.43 g9.99 g1.22 g	36.97 g8.99 g0.81 g
	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Sült virslí	Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7]	Zelleres burgonyaleves [1,9,12], Sárgaborsó főzelék [1], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves [1,9], Borsos sertéstokány, Tört burgonya [12], Mongolsaláta [10,15,(12)]	Lestyános halgaluskaleves [1,3,4,7,9], Túróval töltött gombóc öntettel[1,7,12], Gyümölcs
		Energia: 663.87 Kcal / 2,774.98 Kj	Energia: 667.54 Kcal / 2,790.32 Kj	Energia: 636.08 Kcal / 2,658.81 Kj	Energia: 659.95 Kcal / 2,758.59 Kj	Energia: 694.48 Kcal / 2,902.93 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.75 g40.36 g12.10 g	34.33 g26.66 g7.80 g	25.42 g18.80 g2.96 g	22.88 g31.24 g8.20 g	24.17 g21.98 g5.59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.82 g1.20 g2.80 g	73.04 g6.99 g2.07 g	88.24 g0.65 g2.55 g	70.28 g11.99 g2.22 g	95.76 g5.00 g2.20 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Csokis fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Sajtos roló*[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 Kj	Energia: 205.00 Kcal / 856.90 Kj	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 Kj	Energia: 169.20 Kcal / 707.26 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.90 g11.40 g6.00 g	2.35 g9.50 g5.00 g	6.45 g4.22 g2.08 g	3.94 g8.46 g3.58 g	6.30 g10.35 g5.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.60 g3.30 g0.60 g	20.50 g5.50 g0.26 g	34.43 g8.50 g0.87 g	29.94 g1.17 g0.52 g	13.05 g0.00 g0.90 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Sült virslí			Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai makaróni reszelt sajttal[1,7,9]			Zelleres burgonyaleves [1,9,12], Sárgaborsó főzelék [1], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Paradicsom leves betűtészta[1,9], Borsos sertéstokány, Tört burgonya [12], Mongolsaláta[10,15, (12)]			Lestyános halgaluskaleves [1,3,4,7,9], Túróval töltött gombóc öntettel[1,7,12], Gyümölcs		
		Energia: 730.00 Kcal / 3,051.40 KJ			Energia: 815.64 Kcal / 3,409.38 KJ			Energia: 731.59 Kcal / 3,058.05 KJ			Energia: 822.34 Kcal / 3,437.38 KJ			Energia: 828.95 Kcal / 3,465.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.13 g	43.39 g	12.67 g	35.33 g	38.48 g	11.53 g	30.01 g	20.15 g	3.17 g	28.06 g	36.19 g	9.93 g	27.56 g	25.77 g	6.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.90 g	1.50 g	2.92 g	82.38 g	5.99 g	2.93 g	104.07 g	0.65 g	2.93 g	94.26 g	24.98 g	3.32 g	116.83 g	5.00 g	2.55 g		
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Sült virslí			Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai makaróni reszelt sajttal[1,7,9]			Zelleres burgonyaleves [1,9,12], Sárgaborsó főzelék [1], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Paradicsom leves betűtészta[1,9], Borsos sertéstokány, Tört burgonya [12], Mongolsaláta[10,15, (12)]			Lestyános halgaluskaleves [1,3,4,7,9], Túróval töltött gombóc öntettel[1,7,12], Gyümölcs		
		Energia: 730.00 Kcal / 3,051.40 KJ			Energia: 815.64 Kcal / 3,409.38 KJ			Energia: 731.59 Kcal / 3,058.05 KJ			Energia: 822.34 Kcal / 3,437.38 KJ			Energia: 828.95 Kcal / 3,465.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.13 g	43.39 g	12.67 g	35.33 g	38.48 g	11.53 g	30.01 g	20.15 g	3.17 g	28.06 g	36.19 g	9.93 g	27.56 g	25.77 g	6.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.90 g	1.50 g	2.92 g	82.38 g	5.99 g	2.93 g	104.07 g	0.65 g	2.93 g	94.26 g	24.98 g	3.32 g	116.83 g	5.00 g	2.55 g		

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

