



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	Kenyér(1), Kedvenc ízek májas, Lilahagyma, Meggyes tea	Kalács(6, 3, 1, 7), Forralt tej (7)	Kenyér(1, 7), Margarin Light, Óvári sajt(7), Jégcsapretek, Barackos tea
		Energia: 277.67 Kcal / 1,160.66 KJ	Energia: 318.50 Kcal / 1,331.33 KJ	Energia: 302.76 Kcal / 1,265.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.20 g8.15 g2.97 g	12.60 g10.65 g3.99 g	13.98 g9.08 g5.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	40.25 g9.80 g0.98 g	41.25 g2.54 g0.68 g	40.29 g8.99 g1.92 g
		1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)	1,3,6,7,(5),(8),(9),(10),(11),(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)
		Zöldségkrémleves, cornflakes(9,1,7), Lencsefőzelék (10,1), Füstölt főtt tarja, Kenyér(1)	Fahéjas szilvaleves (1,7), Fokhagymás aprópecsenye (1), Tört burgonya (12), Csalamádé(10, 15)	Grízgaluska leves(3,1), Kelkáposzta főzelék (1,12), Pörkölt, Kenyér(1)
		Energia: 649.82 Kcal / 2,716.25 KJ	Energia: 632.33 Kcal / 2,643.14 KJ	Energia: 651.42 Kcal / 2,722.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	35.16 g21.66 g6.65 g	22.29 g26.39 g8.29 g	27.05 g31.84 g8.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.46 g1.20 g3.37 g	74.02 g15.56 g1.43 g	61.58 g0.00 g1.96 g
		1,7,9,10,(3),(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,10,12,15,(3)	1,3,12,(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11)
		Zsemle (1), Vaníliás túrókrém (7)	Kenyér(1), Margarin Light, Zöldséges felvágott, Kígyóborka	Kakaós csiga(3, 1)
		Energia: 215.73 Kcal / 901.75 KJ	Energia: 196.63 Kcal / 821.91 KJ	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.21 g3.77 g1.96 g	7.06 g6.99 g2.53 g	2.28 g9.60 g4.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.56 g5.40 g0.86 g	24.80 g0.00 g1.06 g	19.60 g0.00 g0.33 g
		1,7	1,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12)	1,3,(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)





Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Zöldségkrémleves, cornflakes(9,1,7), Lencsefőzelék (10,1), Füstölt főtt tarja , Kenyér(1)			Fahéjas szilvaleves (1,7), Fokhagymás aprópecsenye (1), Tört burgonya (12), Csalamádé(10, 15)			Grízgaluska leves(3,1), Kelkáposzta főzelék (1,12), Pörkölt, Kenyér(1)		
		Energia: 896.40 Kcal / 3,746.95 Kj			Energia: 790.78 Kcal / 3,305.46 Kj			Energia: 776.82 Kcal / 3,247.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		50.36 g	30.69 g	9.73 g	27.41 g	34.05 g	10.69 g	32.83 g	38.75 g	10.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.03 g	2.00 g	4.83 g	90.69 g	22.42 g	2.19 g	71.33 g	0.00 g	2.51 g
1,7,9,10,(3),(5),(6),(8),(11), (12)			1,7,10,12,15,(3)			1,3,12,(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11)				
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Zöldségkrémleves, cornflakes(9,1,7), Lencsefőzelék (10,1), Füstölt főtt tarja , Kenyér(1)			Fahéjas szilvaleves (1,7), Fokhagymás aprópecsenye (1), Tört burgonya (12), Csalamádé(10, 15)			Grízgaluska leves(3,1), Kelkáposzta főzelék (1,12), Pörkölt, Kenyér(1)		
		Energia: 801.49 Kcal / 3,350.23 Kj			Energia: 740.48 Kcal / 3,095.21 Kj			Energia: 770.60 Kcal / 3,221.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.53 g	28.96 g	9.29 g	26.55 g	32.93 g	10.32 g	32.51 g	38.34 g	10.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.46 g	1.50 g	4.58 g	81.77 g	19.42 g	1.83 g	70.83 g	0.00 g	2.33 g
1,7,9,10,(3),(5),(6),(8),(11), (12)			1,7,10,12,15,(3)			1,3,12,(5),(6),(7),(8),(9),(10), (11)				

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

