



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Kakaó [7,(1,5)]			Tk. kakaós gabonagolyó[1,(5,7,8,11)], Tej 2 dl[7]			Tk. kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Zöldpaprika, Tejeskávél[1,7]			Kenyer[1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Citromos tea		
		Energia: 268.16 Kcal / 1,120.91 KJ			Energia: 329.56 Kcal / 1,377.56 KJ			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ			Energia: 360.65 Kcal / 1,507.52 KJ			Energia: 284.20 Kcal / 1,187.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.54 g	11.49 g	4.07 g	10.69 g	11.60 g	5.65 g	7.56 g	6.12 g	1.75 g	14.20 g	10.75 g	4.12 g	8.94 g	7.48 g	2.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.32 g	9.12 g	1.22 g	43.86 g	9.99 g	0.64 g	20.20 g	5.80 g	0.31 g	50.01 g	9.99 g	1.46 g	41.38 g	8.99 g	1.23 g
	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült debreceni , Tk. kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karlábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt [1,4,7]			Tárkonyos burgonyaleves [1,3,7,12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves [1,7], Ketchupban pácolt csmell sz. [1,6], Vajas tört burgonya [6,12,(1,7)]			Kukoricás szárnyas raguleves[1,7,(9)], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7,(5)], Gyümölcs		
		Energia: 674.74 Kcal / 2,820.41 KJ			Energia: 667.92 Kcal / 2,791.91 KJ			Energia: 631.61 Kcal / 2,640.13 KJ			Energia: 602.25 Kcal / 2,517.41 KJ			Energia: 663.21 Kcal / 2,772.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.40 g	27.10 g	8.35 g	35.03 g	26.95 g	7.14 g	22.85 g	25.17 g	7.88 g	31.38 g	15.51 g	3.89 g	26.21 g	14.11 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.05 g	0.12 g	3.23 g	71.01 g	5.00 g	2.29 g	76.89 g	1.14 g	2.24 g	82.07 g	22.18 g	2.63 g	106.30 g	37.76 g	2.16 g
Uzsonna	Csokis croissant[1,3,7,(5,6,8,9,10,11,12)]			Briós[1,3,7]			Tk. zsemle[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]			Pizzás csiga[1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)]			Gyümölcsjoghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,7,(3,5,6,8,11,12)]			
	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ			Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ			Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ			Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.15 g	12.00 g	6.50 g	3.30 g	1.77 g	0.87 g	8.18 g	6.86 g	3.98 g	5.58 g	9.60 g	5.22 g	6.83 g	4.98 g	2.58 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.00 g	13.50 g	0.40 g	18.27 g	5.73 g	0.28 g	31.80 g	1.70 g	1.60 g	19.20 g	3.94 g	1.20 g	33.39 g	9.07 g	0.88 g	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült debreceni , Tk. kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt [1,4,7]			Tárkonyos burgonyaleves [1,3,7,12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves [1,7], Ketchupban pácolt csmell sz. [1,6], Vajas tört burgonya [6,12,(1,7)]			Kukoricás szárnyas raguleves[1,7,(9)], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7,(5)], Gyümölcs		
		Energia: 777.91 Kcal / 3,251.66 Kj			Energia: 775.85 Kcal / 3,243.05 Kj			Energia: 745.44 Kcal / 3,115.94 Kj			Energia: 701.54 Kcal / 2,932.44 Kj			Energia: 782.27 Kcal / 3,269.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.99 g	29.79 g	8.79 g	39.98 g	31.93 g	7.94 g	27.38 g	31.26 g	9.78 g	37.69 g	18.28 g	4.61 g	32.55 g	18.10 g	5.96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
90.80 g 0.12 g 3.65 g			81.69 g 5.99 g 2.87 g			86.82 g 1.52 g 3.14 g			94.01 g 26.08 g 3.06 g			120.54 g 40.96 g 2.56 g				
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült debreceni , Tk. kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt [1,4,7]			Tárkonyos burgonyaleves [1,3,7,12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves [1,7], Ketchupban pácolt csmell sz. [1,6], Vajas tört burgonya [6,12,(1,7)]			Kukoricás szárnyas raguleves[1,7,(9)], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7,(5)], Gyümölcs		
		Energia: 777.91 Kcal / 3,251.66 Kj			Energia: 775.85 Kcal / 3,243.05 Kj			Energia: 745.44 Kcal / 3,115.94 Kj			Energia: 701.54 Kcal / 2,932.44 Kj			Energia: 782.27 Kcal / 3,269.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.99 g	29.79 g	8.79 g	39.98 g	31.93 g	7.94 g	27.38 g	31.26 g	9.78 g	37.69 g	18.28 g	4.61 g	32.55 g	18.10 g	5.96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
90.80 g 0.12 g 3.65 g			81.69 g 5.99 g 2.87 g			86.82 g 1.52 g 3.14 g			94.01 g 26.08 g 3.06 g			120.54 g 40.96 g 2.56 g				

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

