



# Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

|                                                              |                                      | hétfő                                                                                                  |                       |                                      | kedd                                                                                       |                       |                                                          | szerda                                                                                                                    |                       |                                    | csütörtök                                                                                    |           |           |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>(05676)<br/>Ét.Somogyi<br/>Imre Ált.<br/>Iskola Alsós</b> | <b>Tízórai</b>                       | 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] |                       |                                                          | Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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, Tejeskávét[1,7] |           |           |
|                                                              |                                      | Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 Kj                                                                     |                       |                                      | Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 Kj                                                         |                       |                                                          | Energia: 261.56 Kcal / 1,093.32 Kj                                                                                        |                       |                                    | Energia: 338.30 Kcal / 1,414.09 Kj                                                           |           |           |
|                                                              |                                      | Fehérje                                                                                                | Zsír                  | T.Zsírsav                            | Fehérje                                                                                    | Zsír                  | T.Zsírsav                                                | Fehérje                                                                                                                   | Zsír                  | T.Zsírsav                          | Fehérje                                                                                      | Zsír      | T.Zsírsav |
|                                                              |                                      | 13.87 g                                                                                                | 12.48 g               | 7.01 g                               | 12.64 g                                                                                    | 13.25 g               | 6.15 g                                                   | 8.50 g                                                                                                                    | 8.06 g                | 3.00 g                             | 19.26 g                                                                                      | 8.57 g    | 3.63 g    |
|                                                              | Szénhidrát Cukor Só                  |                                                                                                        |                       | Szénhidrát Cukor Só                  |                                                                                            |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |                                                                                                                           |                       | Szénhidrát Cukor Só                |                                                                                              |           |           |
|                                                              | 37.98 g 8.99 g 1.28 g                |                                                                                                        |                       | 53.10 g 11.99 g 1.18 g               |                                                                                            |                       | 37.08 g 8.99 g 1.12 g                                    |                                                                                                                           |                       | 44.43 g 9.99 g 1.22 g              |                                                                                              |           |           |
|                                                              | <b>Ebéd</b>                          | Grízgaluska leves[1,3], Bácskai sertés bulgur[1], Csalamádé(12)                                        |                       |                                      | Zöldbableves, kiskocka[1], Vadas tokány[1,7,10,(12)], Spagetti[1]                          |                       |                                                          | Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Tepsis burgonya[12, (1,3,6,7,10,11)], fűszeres aprópecsenyével, Csemege uborka[10,(12)] |                       |                                    | Vaníliás almaleves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr. rizs , Tartármártás [3,7,10]       |           |           |
|                                                              |                                      | Energia: 618.85 Kcal / 2,586.79 Kj                                                                     |                       |                                      | Energia: 690.96 Kcal / 2,888.21 Kj                                                         |                       |                                                          | Energia: 633.47 Kcal / 2,647.90 Kj                                                                                        |                       |                                    | Energia: 701.57 Kcal / 2,932.56 Kj                                                           |           |           |
|                                                              |                                      | Fehérje                                                                                                | Zsír                  | T.Zsírsav                            | Fehérje                                                                                    | Zsír                  | T.Zsírsav                                                | Fehérje                                                                                                                   | Zsír                  | T.Zsírsav                          | Fehérje                                                                                      | Zsír      | T.Zsírsav |
|                                                              |                                      | 26.57 g                                                                                                | 27.90 g               | 7.95 g                               | 28.69 g                                                                                    | 33.55 g               | 8.89 g                                                   | 26.80 g                                                                                                                   | 30.48 g               | 8.96 g                             | 17.08 g                                                                                      | 27.20 g   | 7.14 g    |
|                                                              | Szénhidrát Cukor Só                  |                                                                                                        |                       | Szénhidrát Cukor Só                  |                                                                                            |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |                                                                                                                           |                       | Szénhidrát Cukor Só                |                                                                                              |           |           |
|                                                              | 68.81 g 0.00 g 3.04 g                |                                                                                                        |                       | 69.10 g 3.50 g 2.80 g                |                                                                                            |                       | 60.95 g 1.24 g 2.65 g                                    |                                                                                                                           |                       | 95.31 g 11.73 g 1.87 g             |                                                                                              |           |           |
| <b>Uzsonna</b>                                               | 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] |                                                                                                                           |                       | Lekváros fánk[1,3,7,(6,8,11)]      |                                                                                              |           |           |
|                                                              | Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj     |                                                                                                        |                       | Energia: 179.50 Kcal / 750.31 Kj     |                                                                                            |                       | Energia: 205.00 Kcal / 856.90 Kj                         |                                                                                                                           |                       | Energia: 239.85 Kcal / 1,002.57 Kj |                                                                                              |           |           |
|                                                              | Fehérje                              | Zsír                                                                                                   | T.Zsírsav             | Fehérje                              | Zsír                                                                                       | T.Zsírsav             | Fehérje                                                  | Zsír                                                                                                                      | T.Zsírsav             | Fehérje                            | Zsír                                                                                         | T.Zsírsav |           |
|                                                              | 3.90 g                               | 11.40 g                                                                                                | 6.00 g                | 2.35 g                               | 9.50 g                                                                                     | 5.00 g                | 6.45 g                                                   | 4.22 g                                                                                                                    | 2.08 g                | 4.37 g                             | 8.77 g                                                                                       | 3.28 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só                                          |                                      |                                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só   |                                      |                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só   |                                                          |                                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só   |                                    |                                                                                              |           |           |
| 27.60 g 3.30 g 0.60 g                                        |                                      |                                                                                                        | 20.50 g 5.50 g 0.26 g |                                      |                                                                                            | 34.43 g 8.50 g 0.87 g |                                                          |                                                                                                                           | 35.23 g 0.00 g 0.62 g |                                    |                                                                                              |           |           |



|                                                        |             | hétfő                                                                 |                       |          | kedd                                                                   |                       |          | szerda                                                                                                                                |                         |          | csütörtök                                                                                    |         |          |
|--------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| <b>(05677)<br/>Ét.Somogyi<br/>Imre<br/>Középiskola</b> | <b>Ebéd</b> | Grízgaluska leves[1,3],<br>Bácskai sertés bulgur[1],<br>Csalamádé(12) |                       |          | Zöldbaleves, kiskocka[1],<br>Vadas tokány[1,7,10,(12)],<br>Spagetti[1] |                       |          | Gombakrémleves gyönggyel<br>[1,3,7], Tepsis burgonya[12,<br>(1,3,6,7,10,11)], fűszeres<br>aprópecsenyével, Csemege<br>uborka[10,(12)] |                         |          | Vaníliás almaleves [1,7],<br>Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr.<br>rizs , Tartármártás [3,7,10] |         |          |
|                                                        |             | Energia: 770.50 Kcal / 3,220.69 Kj                                    |                       |          | Energia: 795.69 Kcal / 3,325.98 Kj                                     |                       |          | Energia: 746.04 Kcal / 3,118.45 Kj                                                                                                    |                         |          | Energia: 848.74 Kcal / 3,547.73 Kj                                                           |         |          |
|                                                        |             | Fehérje                                                               | Zsír                  | T.Zsírsv | Fehérje                                                                | Zsír                  | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                               | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                                        |             | 32.31 g                                                               | 37.38 g               | 10.23 g  | 32.66 g                                                                | 38.88 g               | 10.18 g  | 31.41 g                                                                                                                               | 37.23 g                 | 10.72 g  | 21.32 g                                                                                      | 33.60 g | 8.85 g   |
| Szénhidrát Cukor Só                                    |             |                                                                       | Szénhidrát Cukor Só   |          |                                                                        | Szénhidrát Cukor Só   |          |                                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só     |          |                                                                                              |         |          |
| 80.06 g 0.00 g 3.60 g                                  |             |                                                                       | 79.37 g 4.00 g 2.89 g |          |                                                                        | 68.92 g 1.64 g 3.17 g |          |                                                                                                                                       | 113.20 g 14.49 g 2.75 g |          |                                                                                              |         |          |
| <b>(05678)<br/>Ét.Somogyi<br/>Imre Ált.<br/>Iskola</b> | <b>Ebéd</b> | Grízgaluska leves[1,3],<br>Bácskai sertés bulgur[1],<br>Csalamádé(12) |                       |          | Zöldbaleves, kiskocka[1],<br>Vadas tokány[1,7,10,(12)],<br>Spagetti[1] |                       |          | Gombakrémleves gyönggyel<br>[1,3,7], Tepsis burgonya[12,<br>(1,3,6,7,10,11)], fűszeres<br>aprópecsenyével, Csemege<br>uborka[10,(12)] |                         |          | Vaníliás almaleves [1,7],<br>Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr.<br>rizs , Tartármártás [3,7,10] |         |          |
|                                                        |             | Energia: 770.50 Kcal / 3,220.69 Kj                                    |                       |          | Energia: 795.69 Kcal / 3,325.98 Kj                                     |                       |          | Energia: 746.04 Kcal / 3,118.45 Kj                                                                                                    |                         |          | Energia: 848.74 Kcal / 3,547.73 Kj                                                           |         |          |
|                                                        |             | Fehérje                                                               | Zsír                  | T.Zsírsv | Fehérje                                                                | Zsír                  | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                               | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                                        |             | 32.31 g                                                               | 37.38 g               | 10.23 g  | 32.66 g                                                                | 38.88 g               | 10.18 g  | 31.41 g                                                                                                                               | 37.23 g                 | 10.72 g  | 21.32 g                                                                                      | 33.60 g | 8.85 g   |
| Szénhidrát Cukor Só                                    |             |                                                                       | Szénhidrát Cukor Só   |          |                                                                        | Szénhidrát Cukor Só   |          |                                                                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só     |          |                                                                                              |         |          |
| 80.06 g 0.00 g 3.60 g                                  |             |                                                                       | 79.37 g 4.00 g 2.89 g |          |                                                                        | 68.92 g 1.64 g 3.17 g |          |                                                                                                                                       | 113.20 g 14.49 g 2.75 g |          |                                                                                              |         |          |

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

