



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin Light(7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kakaós gabonagolyó[1, (5,7,8,11)], Tej 2 dl[7]	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóuborka, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Mézes tea
		Energia: 272.93 Kcal / 1,140.85 Kj	Energia: 372.00 Kcal / 1,554.96 Kj	Energia: 269.45 Kcal / 1,126.30 Kj	Energia: 316.92 Kcal / 1,324.73 Kj	Energia: 316.10 Kcal / 1,321.30 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.30 g9.42 g3.86 g	7.75 g6.25 g1.78 g	15.17 g5.16 g0.98 g	10.44 g12.17 g6.00 g	7.55 g10.40 g3.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.15 g8.99 g0.95 g	22.60 g7.25 g0.32 g	38.11 g8.99 g0.88 g	40.10 g10.56 g0.83 g	46.93 g16.20 g1.38 g
	Ebéd	Karalábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Csirkeragu sajt mártásban [1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7,(3)]	Nyári zöldségleves [1,(3,7)], Húsos zöldséges kuskusz[1, (3,5,7,8,9,11)], Csalamádé [10,15,(12)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs(9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Palóc gulyásleves[1,7,12,(3)], Tejcsoki krémes gombóc [1,3,7,(12)], Gyümölcs, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 654.30 Kcal / 2,734.97 Kj	Energia: 630.84 Kcal / 2,636.91 Kj	Energia: 663.00 Kcal / 2,771.34 Kj	Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj	Energia: 633.94 Kcal / 2,649.87 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.27 g22.05 g7.85 g	34.89 g24.20 g7.23 g	28.74 g26.98 g7.80 g	28.30 g25.19 g4.76 g	20.42 g12.42 g2.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.53 g0.00 g3.14 g	69.30 g6.99 g1.66 g	74.74 g5.57 g2.16 g	99.21 g12.99 g2.10 g	108.36 g21.84 g2.91 g
	Uzsonna	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]	Zabszelet[1,(3,5,6,7)], Alma	Vanília croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 Kj	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 Kj	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 Kj	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	3.15 g12.00 g6.50 g	4.55 g8.00 g4.40 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.00 g13.50 g0.40 g	22.50 g6.00 g0.50 g	30.96 g0.64 g1.97 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csirkeragu sajtmártásban[1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7,9,(3)]	Nyári zöldségleves [1,(3,7)], Húsos zöldséges kuszkus[1, (3,5,7,8,9,11)], Csalamádé [10,15,(12)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs(9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Palóc gulyásleves[1,7,12,(3)], Tejcsoki krémes gombóc [1,3,7,(12)], Gyümölcs, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 845.26 Kcal / 3,533.19 KJ	Energia: 858.87 Kcal / 3,590.08 KJ	Energia: 816.14 Kcal / 3,411.47 KJ	Energia: 894.75 Kcal / 3,740.06 KJ	Energia: 780.29 Kcal / 3,261.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		46.92 g29.36 g9.38 g	40.14 g40.50 g12.60 g	35.50 g33.67 g9.74 g	32.56 g27.91 g5.11 g	26.38 g15.54 g2.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csirkeragu sajtmártásban[1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7,9,(3)]	Nyári zöldségleves [1,(3,7)], Húsos zöldséges kuszkus[1, (3,5,7,8,9,11)], Csalamádé [10,15,(12)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs(9), Tartármártás [3,7,10,(1)]	Palóc gulyásleves[1,7,12,(3)], Tejcsoki krémes gombóc [1,3,7,(12)], Gyümölcs, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 784.14 Kcal / 3,277.71 KJ	Energia: 761.74 Kcal / 3,184.07 KJ	Energia: 758.98 Kcal / 3,172.54 KJ	Energia: 841.67 Kcal / 3,518.18 KJ	Energia: 714.04 Kcal / 2,984.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		41.47 g29.73 g9.65 g	36.04 g34.59 g10.72 g	32.62 g30.50 g8.82 g	31.37 g27.69 g5.09 g	25.57 g13.61 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

