



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő			kedd			szerda		
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	Hot dog ketchuppal[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.			Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Karamellástej[7]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Soproni felvágott, Kígyóborka, Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 320.20 Kcal / 1,338.44 Kj			Energia: 349.04 Kcal / 1,458.99 Kj			Energia: 285.19 Kcal / 1,192.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.24 g	13.45 g	4.07 g	11.19 g	11.81 g	5.76 g	8.92 g	9.27 g	3.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.65 g	12.72 g	2.30 g	47.84 g	12.99 g	0.66 g	40.50 g	8.99 g	1.59 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla			Karlábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Milánói makaróni reszelt sajttal[1,7, (3)]			Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Vitamin saláta [15,(10,12)]		
		Energia: 699.83 Kcal / 2,925.29 Kj			Energia: 639.86 Kcal / 2,674.61 Kj			Energia: 631.84 Kcal / 2,641.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.27 g	34.73 g	9.03 g	30.92 g	24.20 g	6.81 g	30.28 g	20.57 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.48 g	8.33 g	1.52 g	75.59 g	6.49 g	2.80 g	77.56 g	15.35 g	3.00 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]		
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 Kj			Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj			Energia: 230.44 Kcal / 963.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.83 g	4.98 g	2.58 g	3.15 g	12.00 g	6.50 g	8.18 g	6.86 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.39 g	9.07 g	0.88 g	30.00 g	13.50 g	0.40 g	31.80 g	1.70 g	1.60 g



		hétfő	kedd	szerda
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói makaróni reszelt sajttal[1,7,(3)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Vitamin saláta [15,(10,12)]
		Energia: 814.32 Kcal / 3,403.86 Kj	Energia: 748.82 Kcal / 3,130.07 Kj	Energia: 747.81 Kcal / 3,125.85 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.50 g40.04 g10.87 g	35.41 g29.61 g7.67 g	34.26 g24.34 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Tojásleves [1,3,(7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói makaróni reszelt sajttal[1,7,(3)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Vitamin saláta [15,(10,12)]
		Energia: 814.32 Kcal / 3,403.86 Kj	Energia: 748.82 Kcal / 3,130.07 Kj	Energia: 747.81 Kcal / 3,125.85 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.50 g40.04 g10.87 g	35.41 g29.61 g7.67 g	34.26 g24.34 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

