



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		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 (7), Trappista sajt [7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Kígyóborka, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Olasz felvágott, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 318.10 Kcal / 1,329.66 Kj	Energia: 387.16 Kcal / 1,618.33 Kj	Energia: 261.56 Kcal / 1,093.32 Kj	Energia: 304.80 Kcal / 1,274.06 Kj	Energia: 254.86 Kcal / 1,065.31 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.87 g11.48 g6.56 g	12.64 g13.25 g6.15 g	8.50 g8.06 g3.00 g	15.16 g6.91 g3.08 g	7.63 g8.51 g3.35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.98 g8.99 g1.25 g	51.10 g9.99 g1.18 g	37.08 g8.99 g1.12 g	43.94 g9.99 g1.37 g	36.13 g8.99 g1.47 g
	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9, (7)], Fűszeres mustáros aprópecsenye[1,7,10,(3,12)], Tört burgonya [12]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12,(3)], Kukoricás csirkeragu sajtmártással [1,6,7,(9)], Párolt bulgur[1]	Szilva krémleves[1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10,(1)]	Sárgaborsó gulyásleves [1,12,(3,7)], Sajtos makaróni [1,7], Gyümölcs, Kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 639.23 Kcal / 2,671.98 Kj	Energia: 677.88 Kcal / 2,833.54 Kj	Energia: 642.44 Kcal / 2,685.40 Kj	Energia: 742.05 Kcal / 3,101.77 Kj	Energia: 730.92 Kcal / 3,055.25 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.58 g32.09 g9.19 g	23.35 g25.37 g7.49 g	36.96 g18.17 g6.73 g	26.04 g25.31 g5.55 g	38.90 g20.00 g9.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		62.07 g0.50 g1.33 g	88.00 g18.32 g2.28 g	85.75 g0.21 g2.15 g	98.89 g18.98 g1.64 g	98.34 g0.00 g1.77 g
	Uzsonna	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]	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)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 189.00 Kcal / 790.02 Kj	Energia: 143.60 Kcal / 600.25 Kj	Energia: 205.00 Kcal / 856.90 Kj	Energia: 239.85 Kcal / 1,002.57 Kj	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.58 g9.60 g5.22 g	1.88 g7.60 g4.00 g	6.45 g4.22 g2.08 g	4.37 g8.77 g3.28 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.20 g3.94 g1.20 g	16.40 g4.40 g0.21 g	34.43 g8.50 g0.87 g	35.23 g0.00 g0.62 g	18.00 g0.75 g0.90 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Fűszeres mustáros aprópecsenye[1,7,10,(3,12)], Tört burgonya [12]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12,(3)], Kukoricás csirkeragu sajtmártással [1,6,7,(9)], Párolt bulgur[1]	Szilva krémleves [1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10,(1)]	Sárgaborsó gulyásleves [1,12,(3,7)], Sajtós makaróni [1,7], Gyümölcs, Kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 776.36 Kcal / 3,245.18 KJ	Energia: 812.22 Kcal / 3,395.08 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 799.59 Kcal / 3,342.29 KJ	Energia: 849.45 Kcal / 3,550.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.66 g42.51 g12.36 g	28.42 g31.20 g9.30 g	44.13 g22.22 g7.95 g	29.73 g27.36 g6.07 g	47.48 g22.95 g10.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Fűszeres mustáros aprópecsenye[1,7,10,(3,12)], Tört burgonya [12]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12,(3)], Kukoricás csirkeragu sajtmártással [1,6,7,(9)], Párolt bulgur[1]	Szilva krémleves [1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10,(1)]	Sárgaborsó gulyásleves [1,12,(3,7)], Sajtós makaróni [1,7], Gyümölcs, Kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 776.36 Kcal / 3,245.18 KJ	Energia: 812.22 Kcal / 3,395.08 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 799.59 Kcal / 3,342.29 KJ	Energia: 849.45 Kcal / 3,550.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.66 g42.51 g12.36 g	28.42 g31.20 g9.30 g	44.13 g22.22 g7.95 g	29.73 g27.36 g6.07 g	47.48 g22.95 g10.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9,(7)], Fűszeres mustáros aprópecsenye[1,7,10,(3,12)], Tört burgonya [12]	Paradicsomleves[1,(3,7)], Rizseshús(1,3,7), Cékla	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12,(3)], Kukoricás csirkeragu sajtmártással [1,6,7,(9)], Párolt bulgur[1]	Szilva krémleves [1,7], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10,(1)]	Sárgaborsó gulyásleves [1,12,(3,7)], Sajtós makaróni [1,7], Gyümölcs, Kenyér[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 776.36 Kcal / 3,245.18 KJ	Energia: 812.22 Kcal / 3,395.08 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 799.59 Kcal / 3,342.29 KJ	Energia: 849.45 Kcal / 3,550.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.66 g42.51 g12.36 g	28.42 g31.20 g9.30 g	44.13 g22.22 g7.95 g	29.73 g27.36 g6.07 g	47.48 g22.95 g10.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

