



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	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], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges húskrém[10, (7,12)], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Olasz felvágott, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 393.18 Kcal / 1,643.49 KJ	Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 KJ	Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.87 g12.48 g7.01 g	12.64 g13.25 g6.15 g	8.32 g8.64 g3.39 g	17.52 g14.15 g5.19 g	7.99 g9.81 g3.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.98 g8.99 g1.28 g	52.60 g11.49 g1.18 g	39.48 g8.99 g1.53 g	45.45 g9.99 g0.86 g	32.63 g8.99 g1.14 g
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsós tejszínes csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Milánói spagetti reszelt sajttal[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Töltött káposzta tejföllel[1,3,7, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Grillezett csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. rizs , Párolt ceruzabab-kukorica(9)	Bojtárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 617.71 Kcal / 2,582.03 KJ	Energia: 654.46 Kcal / 2,735.64 KJ	Energia: 601.45 Kcal / 2,514.06 KJ	Energia: 623.17 Kcal / 2,604.85 KJ	Energia: 700.27 Kcal / 2,927.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.38 g18.25 g3.49 g	30.92 g25.60 g6.96 g	22.54 g29.34 g8.12 g	29.39 g21.72 g3.55 g	21.64 g22.17 g6.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.71 g0.00 g2.01 g	76.09 g6.99 g3.04 g	59.28 g0.00 g2.90 g	76.36 g8.99 g1.06 g	100.72 g56.52 g2.23 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]	Bécsi fánk[1,3,7,(5,8)]	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 g15.16 g0.62 g	18.00 g0.75 g0.90 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsós tejszínes csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti reszelt sajttal[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Töltött káposzta tejföllel[1,7, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Grillezett csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. rizs , Párolt ceruzabab-kukorica(9)	Bojttárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 724.69 Kcal / 3,029.20 KJ	Energia: 763.65 Kcal / 3,192.06 KJ	Energia: 666.82 Kcal / 2,787.31 KJ	Energia: 700.61 Kcal / 2,928.55 KJ	Energia: 799.19 Kcal / 3,340.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		36.01 g21.77 g4.13 g	35.50 g30.90 g7.88 g	23.66 g32.12 g8.61 g	32.43 g26.31 g4.20 g	25.27 g27.29 g8.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsós tejszínes csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti reszelt sajttal[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Töltött káposzta tejföllel[1,7, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Grillezett csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. rizs , Párolt ceruzabab-kukorica(9)	Bojttárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 724.69 Kcal / 3,029.20 KJ	Energia: 763.65 Kcal / 3,192.06 KJ	Energia: 666.82 Kcal / 2,787.31 KJ	Energia: 700.61 Kcal / 2,928.55 KJ	Energia: 799.19 Kcal / 3,340.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		36.01 g21.77 g4.13 g	35.50 g30.90 g7.88 g	23.66 g32.12 g8.61 g	32.43 g26.31 g4.20 g	25.27 g27.29 g8.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsós tejszínes csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti reszelt sajttal[1,7]	Erőleves csigatészta[1,3], Töltött káposzta tejföllel[1,7, (12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Grillezett csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11), Petr. rizs , Párolt ceruzabab-kukorica(9)	Bojttárleves[1,7,12], Piskóta [1,3,(5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs
		Energia: 724.69 Kcal / 3,029.20 KJ	Energia: 763.65 Kcal / 3,192.06 KJ	Energia: 666.82 Kcal / 2,787.31 KJ	Energia: 700.61 Kcal / 2,928.55 KJ	Energia: 799.19 Kcal / 3,340.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		36.01 g21.77 g4.13 g	35.50 g30.90 g7.88 g	23.66 g32.12 g8.61 g	32.43 g26.31 g4.20 g	25.27 g27.29 g8.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

