



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		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), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóuborka, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Mézes tea
		Energia: 239.83 Kcal / 1,002.49 Kj	Energia: 330.06 Kcal / 1,379.65 Kj	Energia: 269.45 Kcal / 1,126.30 Kj	Energia: 381.54 Kcal / 1,594.84 Kj	Energia: 297.00 Kcal / 1,241.46 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.49 g8.27 g3.36 g	11.15 g11.56 g5.63 g	15.17 g5.16 g0.98 g	14.92 g12.87 g5.59 g	9.26 g6.42 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.55 g8.99 g0.85 g	43.74 g9.99 g0.65 g	38.11 g8.99 g0.88 g	49.07 g9.99 g1.92 g	46.64 g16.20 g1.14 g
	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1,(3,6,7,9,11)]	Zöldbableves[1,3,(7)], Eszterházi sertéstokány [1,7,10,(3,12)], Spagetti[1]	Vajas galuskaleves[1,3,6,9, (7)], Görög rakott burgonya [1,6,7,12]	BrokkolikréMLEves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Gőzölt rizs	Gulyásleves [1,3,12,(7)], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 652.57 Kcal / 2,727.74 Kj	Energia: 658.41 Kcal / 2,752.15 Kj	Energia: 643.51 Kcal / 2,689.87 Kj	Energia: 665.20 Kcal / 2,780.54 Kj	Energia: 659.22 Kcal / 2,755.54 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.98 g29.97 g5.02 g	26.65 g32.48 g8.61 g	26.03 g29.11 g9.05 g	35.98 g22.45 g7.85 g	26.03 g9.91 g3.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.06 g6.61 g2.10 g	65.35 g2.00 g2.61 g	67.57 g0.00 g2.81 g	78.39 g0.00 g1.90 g	113.78 g35.76 g2.14 g
	Uzsonna	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 Kj	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 Kj	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj	Energia: 163.22 Kcal / 682.26 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	4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	3.75 g5.52 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.12 g13.13 g0.75 g	22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	24.35 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1,(3,6,7,9,11)]	Zöldbableves[1,3,(7)], Eszterházi sertéstokány [1,7,10,(3,12)], Spagetti[1]	Vajas galuskaleves[1,3,6,9, (7)], Görög rakott burgonya [1,6,7,12]	BrokkolikréMLEves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Gőzölt rizs	Gulyásleves[1,3,12,(7)], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 748.85 Kcal / 3,130.19 KJ	Energia: 784.35 Kcal / 3,278.58 KJ	Energia: 746.69 Kcal / 3,121.16 KJ	Energia: 813.73 Kcal / 3,401.39 KJ	Energia: 720.80 Kcal / 3,012.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.05 g34.18 g5.69 g	31.74 g39.24 g10.48 g	29.57 g32.46 g10.00 g	44.46 g29.68 g10.12 g	30.29 g11.78 g3.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1,(3,6,7,9,11)]	Zöldbableves[1,3,(7)], Eszterházi sertéstokány [1,7,10,(3,12)], Spagetti[1]	Vajas galuskaleves[1,3,6,9, (7)], Görög rakott burgonya [1,6,7,12]	BrokkolikréMLEves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Gőzölt rizs	Gulyásleves[1,3,12,(7)], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 748.85 Kcal / 3,130.19 KJ	Energia: 784.35 Kcal / 3,278.58 KJ	Energia: 746.69 Kcal / 3,121.16 KJ	Energia: 813.73 Kcal / 3,401.39 KJ	Energia: 720.80 Kcal / 3,012.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.05 g34.18 g5.69 g	31.74 g39.24 g10.48 g	29.57 g32.46 g10.00 g	44.46 g29.68 g10.12 g	30.29 g11.78 g3.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.27 g8.61 g2.44 g	76.51 g2.50 g2.27 g	81.92 g0.00 g3.62 g	90.40 g0.00 g2.82 g	120.36 g35.76 g2.46 g

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

