



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		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, Vitamin saláta, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóuborka, Tejeskávét[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: 322.92 Kcal / 1,349.81 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.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.12 g12.84 g5.26 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
		41.84 g10.61 g1.78 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	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12], Mézes-mustáros csirkeragu[1,10,(12)], Párolt bulgur[1]	Zelleres paradicsomlevés [1,9], Rizseshús, Cékla[15]	Grízgaluska leves[1,3], Párolt csirkemell, Gyümölcszós [1,7], Kusz-kusz[1,(5,8,11)]	Karfiollevés kiscsillag[1], Kukoricapelyhes fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Coleslaw[3,7,10,(1,12)]	Palóc gulyáslevés[1,7,12], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 630.11 Kcal / 2,633.86 KJ	Energia: 656.99 Kcal / 2,746.22 KJ	Energia: 619.80 Kcal / 2,590.76 KJ	Energia: 722.99 Kcal / 3,022.10 KJ	Energia: 746.25 Kcal / 3,119.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.87 g16.57 g2.16 g	23.57 g24.98 g7.43 g	32.95 g16.63 g3.56 g	24.47 g35.24 g8.68 g	29.87 g16.80 g3.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		89.48 g8.22 g2.61 g	81.11 g9.99 g2.76 g	82.34 g16.98 g2.63 g	76.67 g0.50 g2.91 g	116.60 g14.99 g2.30 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 163.22 Kcal / 682.26 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.75 g5.52 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 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	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12], Mézes-mustáros csirkeragu[1,10,(12)], Párolt bulgur[1]	Zelleres paradicsomleves [1,9], Rizseshús, Cékla[15]	Grízgaluska leves[1,3], Gyümölcsszósz[1,7], Párolt csirkemell, Kusz-kusz[1, (5,8,11)]	Karfiollevés kiscsillag[1], Kukoricapelyhes fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Coleslaw[3,7,10,(1,12)]	Palóc gulyásleves[1,7,12], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 764.05 Kcal / 3,193.73 KJ	Energia: 787.43 Kcal / 3,291.46 KJ	Energia: 713.38 Kcal / 2,981.93 KJ	Energia: 772.61 Kcal / 3,229.51 KJ	Energia: 837.97 Kcal / 3,502.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42.33 g20.60 g2.69 g	28.77 g30.84 g9.24 g	39.78 g19.48 g3.95 g	25.82 g37.11 g9.03 g	35.46 g17.99 g4.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Burgonya gombóclevés [1,6,7,9,12], Mézes-mustáros csirkeragu[1,10,(12)], Párolt bulgur[1]	Zelleres paradicsomleves [1,9], Rizseshús, Cékla[15]	Grízgaluska leves[1,3], Gyümölcsszósz[1,7], Párolt csirkemell, Kusz-kusz[1, (5,8,11)]	Karfiollevés kiscsillag[1], Kukoricapelyhes fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Coleslaw[3,7,10,(1,12)]	Palóc gulyásleves[1,7,12], Mákos metélt [1], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 764.05 Kcal / 3,193.73 KJ	Energia: 787.43 Kcal / 3,291.46 KJ	Energia: 713.38 Kcal / 2,981.93 KJ	Energia: 772.61 Kcal / 3,229.51 KJ	Energia: 837.97 Kcal / 3,502.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42.33 g20.60 g2.69 g	28.77 g30.84 g9.24 g	39.78 g19.48 g3.95 g	25.82 g37.11 g9.03 g	35.46 g17.99 g4.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

