



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(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], Sárgarépa hasáb, Tejeskávél[1,7]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 322.92 Kcal / 1,349.81 Kj			Energia: 338.60 Kcal / 1,415.35 Kj			Energia: 303.08 Kcal / 1,266.87 Kj			Energia: 289.82 Kcal / 1,211.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.12 g	12.84 g	5.26 g	11.21 g	11.59 g	5.64 g	12.90 g	11.05 g	2.53 g	8.95 g	10.14 g	4.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.84 g 10.61 g 1.78 g			45.66 g 9.99 g 0.73 g			37.04 g 8.99 g 1.31 g			38.46 g 8.99 g 1.67 g			
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Kenyer [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves rizstésztával [1,9], Paradicsomos káposzta [1], Húsgombóc[3], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Májgaluska leves [1,3], Sajtos spagetti[1,7], Gyümölcs		
		Energia: 675.54 Kcal / 2,823.76 Kj			Energia: 662.86 Kcal / 2,770.75 Kj			Energia: 737.11 Kcal / 3,081.12 Kj			Energia: 638.95 Kcal / 2,670.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.08 g	34.32 g	8.99 g	21.56 g	24.10 g	5.48 g	25.11 g	32.52 g	7.66 g	31.94 g	23.40 g	9.16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.93 g 2.43 g 3.22 g			84.66 g 0.00 g 3.45 g			83.24 g 14.99 g 2.84 g			74.44 g 0.00 g 2.32 g			
Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]			Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]			Zabszelet[1,(3,5,6,7)], Alma			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]			
	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 Kj			Energia: 130.51 Kcal / 545.53 Kj			Energia: 159.75 Kcal / 667.76 Kj			Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.55 g	8.00 g	4.40 g	3.91 g	3.49 g	1.44 g	3.71 g	5.48 g	2.38 g	6.70 g	5.30 g	2.85 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22.50 g 6.00 g 0.50 g			20.85 g 0.24 g 0.43 g			23.65 g 5.00 g 0.15 g			41.12 g 13.13 g 0.75 g				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök																								
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves rizstésztával [1,9], Húsgombóc[3], Paradicsomos káposzta[1], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Májgaluska leves [1,3], Sajtos spagetti[1,7], Gyümölcs																								
		Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 KJ			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 KJ			Energia: 794.35 Kcal / 3,320.38 KJ			Energia: 741.70 Kcal / 3,100.31 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		30.33 g	41.06 g	10.99 g	25.26 g	28.84 g	6.60 g	26.01 g	34.49 g	7.88 g	38.24 g	27.97 g	10.80 g																						
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
73.57 g			3.24 g			4.06 g			96.21 g			0.00 g			4.10 g			92.10 g			19.98 g			2.99 g			83.58 g			0.00 g			2.97 g		
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]			Zöldségleves rizstésztával [1,9], Húsgombóc[3], Paradicsomos káposzta[1], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Májgaluska leves [1,3], Sajtos spagetti[1,7], Gyümölcs																								
		Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 KJ			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 KJ			Energia: 794.35 Kcal / 3,320.38 KJ			Energia: 741.70 Kcal / 3,100.31 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		30.33 g	41.06 g	10.99 g	25.26 g	28.84 g	6.60 g	26.01 g	34.49 g	7.88 g	38.24 g	27.97 g	10.80 g																						
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
73.57 g			3.24 g			4.06 g			96.21 g			0.00 g			4.10 g			92.10 g			19.98 g			2.99 g			83.58 g			0.00 g			2.97 g		

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

