



Dr. Somogyi Imre Baptista Iskola

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05676) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola Alsós	Tízórai	Hot dog ketchuppal[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Karamellástej[7]	Tk. kakaós gabonagolyó[1, (5,7,8,11)], Forralt tej [7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Zala felvágott, Zöldpaprika, Tejeskávét[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Méz, Citromos tea
		Energia: 320.20 Kcal / 1,338.44 KJ	Energia: 349.04 Kcal / 1,458.99 KJ	Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 341.65 Kcal / 1,428.10 KJ	Energia: 242.33 Kcal / 1,012.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		11.24 g13.45 g4.07 g	11.19 g11.81 g5.76 g	7.56 g3.52 g1.75 g	14.62 g11.02 g4.82 g	4.23 g2.77 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.65 g12.72 g2.30 g	47.84 g12.99 g0.66 g	20.20 g5.80 g0.31 g	44.48 g9.99 g1.30 g	48.50 g25.19 g0.45 g
	Ebéd	Zöldségleves,eperlevél[1,3,9, (7)], Paradicsomos burgonyafőzelék[1,12], Bélszín roló [1,3,7]	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Tarhonyáshús[1, (3,7)], Csemege uborka[10, (12)]	Tojásleves [1,3,(7)], Húsos zöldséges kuskusz[1, (3,5,7,8,9,11)]	Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10,11), Petr. burgonya [12], Csalamádé (12)	Ránt cs.mell szendvics h.csomag[1,3], Gyümölcslé, Csomagolt piskóta[1,3,7]
		Energia: 687.21 Kcal / 2,872.54 KJ	Energia: 656.77 Kcal / 2,745.30 KJ	Energia: 631.95 Kcal / 2,641.55 KJ	Energia: 645.82 Kcal / 2,699.53 KJ	Energia: 700.50 Kcal / 2,928.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		22.70 g24.26 g4.08 g	26.70 g30.45 g8.43 g	35.53 g21.81 g4.84 g	21.35 g21.11 g2.62 g	37.72 g14.71 g3.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		90.32 g15.98 g3.19 g	67.28 g1.14 g2.28 g	71.82 g0.00 g1.88 g	90.94 g12.85 g2.59 g	101.76 g38.91 g2.38 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]	Briós[1,3,7]	Pogácsa[1,3,7,(6,8,10,11)]
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ	Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ	Energia: 319.20 Kcal / 1,334.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.83 g4.98 g2.58 g	3.15 g12.00 g6.50 g	8.18 g6.86 g3.98 g	3.30 g1.77 g0.87 g	7.60 g16.00 g8.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.39 g9.07 g0.88 g	30.00 g13.50 g0.40 g	31.80 g1.70 g1.60 g	18.27 g5.73 g0.28 g	36.80 g1.44 g1.76 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05677) Ét.Somogyi Imre Középiskola	Ebéd	Zöldségleves,eperlevél[1,3,9,(7)], Paradicsomos burgonyafőzelék[1,12], Bélszín roló [1,3,7]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Tarhonyáshús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]			Tojásleves [1,3,(7)], Húsos zöldséges kuskusz[1,(3,5,7,8,9,11)]			Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10,11), Petr. burgonya [12], Csalamádé (12)			Ránt cs.mell szendvics h.csomag[1,3], Gyümölcslé, Csomagolt piskóta[1,3,7]		
		Energia: 768.83 Kcal / 3,213.71 Kj			Energia: 772.50 Kcal / 3,229.05 Kj			Energia: 684.29 Kcal / 2,860.33 Kj			Energia: 797.54 Kcal / 3,333.72 Kj			Energia: 700.50 Kcal / 2,928.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.09 g	28.12 g	4.52 g	32.17 g	36.18 g	10.33 g	38.69 g	25.06 g	5.48 g	26.77 g	27.46 g	3.42 g	37.72 g	14.71 g	3.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
(05678) Ét.Somogyi Imre Ált. Iskola	Ebéd	Zöldségleves,eperlevél[1,3,9,(7)], Paradicsomos burgonyafőzelék[1,12], Bélszín roló [1,3,7]			Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Tarhonyáshús[1,(3,7)], Csemege uborka[10,(12)]			Tojásleves [1,3,(7)], Húsos zöldséges kuskusz[1,(3,5,7,8,9,11)]			Paradicsomleves [1,9,(3,7)], Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10,11), Petr. burgonya [12], Csalamádé (12)			Ránt cs.mell szendvics h.csomag[1,3], Gyümölcslé, Csomagolt piskóta[1,3,7]		
		Energia: 768.83 Kcal / 3,213.71 Kj			Energia: 772.50 Kcal / 3,229.05 Kj			Energia: 684.29 Kcal / 2,860.33 Kj			Energia: 797.54 Kcal / 3,333.72 Kj			Energia: 700.50 Kcal / 2,928.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.09 g	28.12 g	4.52 g	32.17 g	36.18 g	10.33 g	38.69 g	25.06 g	5.48 g	26.77 g	27.46 g	3.42 g	37.72 g	14.71 g	3.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.43 g	17.98 g	2.93 g	77.50 g	1.52 g	2.82 g	74.43 g	0.00 g	2.31 g	108.89 g	16.14 g	3.29 g	101.76 g	38.91 g	2.38 g

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

