

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Kígyóuborka, Kifli teljes kiőrlésű[1]			Meggyes tea, Házi húskrémm[3,(7)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vaníliás tej[7], Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]			Csipkebogyó tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Almás tea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 370.22 Kcal / 1,547.52 KJ			Energia: 293.94 Kcal / 1,228.67 KJ			Energia: 601.40 Kcal / 2,513.85 KJ			Energia: 642.17 Kcal / 2,684.27 KJ			Energia: 394.53 Kcal / 1,649.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.82 g	11.30 g	6.06 g	19.38 g	7.10 g	1.75 g	14.66 g	29.95 g	9.20 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	19.98 g	20.50 g	11.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.76 g	10.00 g	2.01 g	37.89 g	10.00 g	1.54 g	46.20 g	5.99 g	1.91 g	126.73 g	24.99 g	0.34 g	32.31 g	10.00 g	1.79 g
		1,7			1,3,(7)			1,7,(6),(12)			1,7			1,7		
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zöldborsóleves [1,9], Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)], Reszelt sajt [7,(1)]			Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs			Magyaros karfiolleves[9], Csikós tokány[1,7], Párolt rizs			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetelt [1], Barackíz (12), Gyümölcs		
		Energia: 712.90 Kcal / 2,979.92 KJ			Energia: 643.46 Kcal / 2,689.66 KJ			Energia: 967.30 Kcal / 4,043.31 KJ			Energia: 837.12 Kcal / 3,499.16 KJ			Energia: 1,153.58 Kcal / 4,821.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.77 g	33.50 g	13.05 g	13.39 g	34.39 g	6.19 g	26.40 g	56.44 g	14.61 g	32.68 g	51.13 g	18.26 g	38.89 g	38.28 g	7.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.88 g	0.09 g	4.84 g	68.67 g	0.19 g	2.56 g	87.31 g	0.04 g	6.01 g	59.57 g	1.58 g	7.57 g	161.73 g	35.70 g	2.27 g
		1,4,7,9,(6)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(10)			1,9,10,(12)		
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rakott burgonya[1,3,7]			Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]			Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]			Húsos babragu, Félbarna kenyér[1,(7)]			Rántott karfiol [1,3,7], Sárgarépas rizs 15-18		
		Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ			Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ			Energia: 651.83 Kcal / 2,724.65 KJ			Energia: 497.37 Kcal / 2,079.01 KJ			Energia: 701.43 Kcal / 2,931.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.63 g	36.54 g	11.84 g	29.51 g	9.21 g	1.09 g	23.11 g	26.39 g	5.41 g	22.34 g	26.45 g	7.75 g	19.76 g	17.92 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.40 g	0.00 g	6.54 g	65.26 g	0.00 g	2.81 g	71.55 g	12.43 g	5.80 g	41.65 g	0.27 g	2.92 g	114.32 g	0.00 g	11.56 g
		1,3,7			1,6,(12)			1,3,6,7,15,(9),(10),(11)			1,(7)			1,3,7		



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

