

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Ökörszem[1,3,7]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé 15-18[1,7], Sajtos stangli [1,3,7]	Almás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 441.91 Kcal / 1,847.18 KJ	Energia: 375.43 Kcal / 1,569.30 KJ	Energia: 733.03 Kcal / 3,064.07 KJ	Energia: 319.88 Kcal / 1,337.10 KJ	Energia: 320.68 Kcal / 1,340.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16.50 g 12.15 g 4.44 g	5.67 g 24.55 g 11.63 g	26.58 g 11.15 g 3.24 g	14.72 g 14.13 g 4.87 g	11.59 g 15.53 g 5.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.45 g 14.00 g 0.91 g	32.40 g 10.00 g 0.45 g	131.04 g 11.25 g 2.14 g	33.17 g 10.00 g 2.20 g	33.54 g 10.00 g 3.78 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Tarhonyáshús [1], Káposztasaláta[15,(12)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyleves [1,7], Sztroganoff csirkeragu [1,7,10,15,(12)], Párolt rizs	Magyaros zöldségleves [1,9], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Álföldi gulyásleves , Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 754.79 Kcal / 3,155.02 KJ	Energia: 742.53 Kcal / 3,103.78 KJ	Energia: 913.08 Kcal / 3,816.67 KJ	Energia: 882.61 Kcal / 3,689.31 KJ	Energia: 802.11 Kcal / 3,352.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34.76 g 38.50 g 14.71 g	30.68 g 32.83 g 7.16 g	31.09 g 32.30 g 7.85 g	27.23 g 32.61 g 7.94 g	24.77 g 33.26 g 11.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.76 g 0.05 g 5.37 g	79.50 g 0.09 g 5.58 g	122.12 g 20.14 g 4.73 g	117.97 g 23.32 g 5.75 g	99.11 g 37.89 g 1.47 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rakott brokkoli[7,(1)]	Tavaszi rizsesmáj, Káposztasaláta[15,(12)]	Kolbászos slambuc[1]	Kukoricafőzelék[1,7], Rántott párizsi(1,6,7,10)	Túrós metélt [1,7], Tejföl 12 %[7,(1)]
		Energia: 575.33 Kcal / 2,404.88 KJ	Energia: 637.68 Kcal / 2,665.50 KJ	Energia: 562.21 Kcal / 2,350.04 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 695.23 Kcal / 2,906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.29 g 29.44 g 9.44 g	28.25 g 17.72 g 2.94 g	17.78 g 29.75 g 8.54 g	25.08 g 28.61 g 5.63 g	26.68 g 36.58 g 15.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.68 g 0.05 g 0.27 g	90.61 g 0.05 g 3.24 g	54.59 g 0.00 g 2.92 g	59.40 g 0.00 g 1.70 g	63.91 g 0.00 g 2.59 g
		7,(1)	15,(12)	1	1,7,(6),(10)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

