

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ	Energia: 255.96 Kcal / 1,069.91 KJ	Energia: 413.12 Kcal / 1,726.84 KJ	Energia: 284.97 Kcal / 1,191.17 KJ	Energia: 689.89 Kcal / 2,883.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.03 g 15.14 g 6.88 g	17.27 g 5.79 g 1.59 g	21.49 g 21.47 g 11.95 g	12.79 g 8.30 g 3.27 g	23.80 g 37.16 g 12.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.52 g 17.62 g 1.38 g	33.68 g 10.00 g 2.02 g	33.28 g 10.00 g 2.08 g	39.31 g 48.60 g 0.94 g	71.82 g 14.19 g 3.88 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1]	Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Rizsleves , Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs
		Energia: 805.80 Kcal / 3,368.24 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ	Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 KJ	Energia: 608.29 Kcal / 2,542.65 KJ	Energia: 906.65 Kcal / 3,789.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.89 g 44.31 g 11.57 g	28.11 g 41.82 g 10.20 g	18.15 g 35.58 g 10.02 g	28.07 g 25.80 g 4.74 g	31.16 g 32.42 g 6.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.84 g 0.00 g 3.25 g	61.42 g 0.32 g 3.36 g	57.23 g 0.05 g 5.49 g	64.88 g 0.11 g 4.40 g	120.29 g 20.03 g 2.15 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10)	Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)], Tejföl 12 % [7, (1)]	Falafel, Zöldséges bulgur [1], Joghurtos öntet[7]	Nudli[1], Porcukor	Tejszínes gombás gnocchi[1,7]
		Energia: 570.16 Kcal / 2,383.27 KJ	Energia: 618.35 Kcal / 2,584.70 KJ	Energia: 1,923.57 Kcal / 8,040.52 KJ	Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ	Energia: 430.75 Kcal / 1,800.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.24 g 39.59 g 11.00 g	28.12 g 28.70 g 15.33 g	57.14 g 106.00 g 11.78 g	16.81 g 14.44 g 1.62 g	10.91 g 16.75 g 6.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.07 g 16.05 g 5.03 g	61.06 g 0.00 g 2.59 g	174.10 g 26.05 g 11.22 g	123.73 g 14.99 g 1.77 g	57.61 g 0.00 g 1.05 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

