

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Kakaós csiga[1,7, (6,12)]	Almás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Liga margarin(7), Kifli teljes kiőrlésű[1]	Citromos tea, Főtt tojás [3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 538.97 Kcal / 2,252.89 KJ	Energia: 199.17 Kcal / 832.53 KJ	Energia: 411.04 Kcal / 1,718.15 KJ	Energia: 326.85 Kcal / 1,366.23 KJ	Energia: 10,981.08 Kcal / 45,900.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.08 g 22.73 g 12.22 g	4.27 g 5.81 g 2.37 g	17.88 g 9.86 g 3.87 g	15.79 g 14.33 g 3.71 g	425.60 g 62.59 g 6.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.57 g 0.00 g 0.97 g	32.56 g 10.00 g 0.70 g	62.60 g 9.99 g 1.38 g	33.58 g 10.00 g 0.88 g	2,166.03 g 42.78 g 44.17 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,(7)	1,7,(12)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Karfiolkrémleves[1,7], Tavaszi rizsesmáj, Pirított zsemlekocka[1], Káposztasaláta[15,(12)]	Csontleves [9,(1)], Cénametélt[1], Lencsefőzelék [1,7, 10, (12)], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Lecsós virsli(1,6,7,10), Tarhonya köret 15-18 [1,3], Gyümölcs	Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]
		Energia: 796.99 Kcal / 3,331.42 KJ	Energia: 687.77 Kcal / 2,874.88 KJ	Energia: 901.38 Kcal / 3,767.77 KJ	Energia: 698.28 Kcal / 2,918.81 KJ	Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.86 g 29.30 g 5.94 g	27.55 g 27.81 g 5.23 g	32.94 g 41.96 g 9.30 g	22.74 g 36.78 g 10.30 g	28.71 g 24.84 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100.73 g 0.09 g 4.27 g	80.98 g 2.16 g 7.46 g	96.50 g 0.05 g 4.88 g	67.53 g 2.56 g 4.28 g	91.06 g 0.04 g 5.04 g
		1,7,15,(12)	1,3,6,7,9,10,11,(12)	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7,9	1,7,10,15
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Zöldbabfőzelék [1,7], Aprópecsenye[1]	Túrós metélt [1,7]	Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)]	Rántott csirkemáj [1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]	Vargabéles [1,3,7,(12)]
		Energia: 631.46 Kcal / 2,639.50 KJ	Energia: 640.76 Kcal / 2,678.38 KJ	Energia: 500.78 Kcal / 2,093.26 KJ	Energia: 687.49 Kcal / 2,873.71 KJ	Energia: 630.21 Kcal / 2,634.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.49 g 45.62 g 13.42 g	24.97 g 32.37 g 12.09 g	19.63 g 29.04 g 7.91 g	34.61 g 19.05 g 4.50 g	23.90 g 23.89 g 7.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.91 g 0.05 g 3.15 g	61.64 g 0.00 g 2.51 g	38.99 g 0.00 g 3.53 g	86.20 g 11.11 g 4.16 g	78.88 g 19.98 g 3.49 g
		1,7	1,7	15,(12)	1,3,7,15	1,3,7,(12)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

