

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Ízes levél[1,7,(3,6,12)]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retetek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]
		Energia: 578.63 Kcal / 2,418.67 KJ	Energia: 267.99 Kcal / 1,120.20 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 338.43 Kcal / 1,414.64 KJ	Energia: 503.18 Kcal / 2,103.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.12 g 25.69 g 7.88 g	18.18 g 5.44 g 1.54 g	16.20 g 4.35 g 2.13 g	14.28 g 16.54 g 5.60 g	23.70 g 22.52 g 12.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73.04 g 36.09 g 1.16 g	36.51 g 10.00 g 1.98 g	111.24 g 14.99 g 2.60 g	33.22 g 10.00 g 2.11 g	50.98 g 10.00 g 2.75 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Arrabbiata penne [1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt [1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3], Sajtos csirkecomb [7,(1)], Burgonyapüré [7], Vitaminaláta[12,15]	Sajtkrémleves[1,7,9], Temesvári sertésragu[7, (1)], Párolt bulgur [1], Napraforgómag	Jókai bableves [9,(1)], Szilvás gombóc [1], Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 685.05 Kcal / 2,863.51 KJ	Energia: 932.20 Kcal / 3,896.60 KJ	Energia: 730.27 Kcal / 3,052.53 KJ	Energia: 1,061.93 Kcal / 4,438.87 KJ	Energia: 661.72 Kcal / 2,765.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.92 g 27.50 g 11.95 g	32.07 g 46.33 g 12.61 g	42.76 g 34.80 g 9.32 g	42.78 g 58.48 g 18.02 g	20.59 g 35.19 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.59 g 0.26 g 4.65 g	94.78 g 0.04 g 6.18 g	59.78 g 0.00 g 9.27 g	95.29 g 0.04 g 6.90 g	66.52 g 10.05 g 4.94 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Sült csirkeszárny, Kukoricás rizs, Csemege uborka[10,15]	Mákos nudli[1]	Pestos csirkés tészta[1,7, (12)]	Káposztafőzelék[1,7], Sertés pörkölt	Sztrapacska[1,3,7]
		Energia: 790.79 Kcal / 3,305.50 KJ	Energia: 782.64 Kcal / 3,271.44 KJ	Energia: 482.52 Kcal / 2,016.93 KJ	Energia: 643.02 Kcal / 2,687.82 KJ	Energia: 525.30 Kcal / 2,195.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.68 g 47.61 g 11.68 g	18.80 g 30.25 g 5.12 g	28.13 g 17.89 g 6.78 g	25.13 g 46.95 g 13.60 g	8.07 g 22.94 g 9.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.90 g 0.05 g 8.11 g	106.96 g 19.98 g 0.98 g	51.91 g 0.00 g 1.23 g	28.74 g 0.00 g 3.22 g	7.35 g 0.00 g 1.09 g
		10,15	1	1,7,(12)	1,7	1,3,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

