

**Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.**

|                |                            | hétfő                                                                                     | kedd                                                                            | szerda                                                                                                   | csütörtök                                                                                   | péntek                                                                                           |
|----------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | <b>(00492) Árpád 15-18</b> | Vaníliás tej[7], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]                                                | Almás tea, Piramis szelet (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Bagett[1,7] | Tej [7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]                                                   | Barackos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]          | Citromos tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Császárszemle[1,3,7,(8,11)] |
|                |                            | Energia: 659.78 Kcal / 2,757.88 KJ                                                        | Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ                                              | Energia: 294.83 Kcal / 1,232.39 KJ                                                                       | Energia: 326.48 Kcal / 1,364.69 KJ                                                          | Energia: 501.16 Kcal / 2,094.85 KJ                                                               |
|                |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                           |
|                |                            | 16.10 g 28.35 g 2.04 g                                                                    | 23.12 g 11.92 g 3.56 g                                                          | 13.03 g 8.20 g 3.37 g                                                                                    | 13.58 g 7.12 g 3.74 g                                                                       | 18.10 g 26.16 g 6.82 g                                                                           |
|                |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                              |
|                |                            | 81.04 g 5.99 g 0.33 g                                                                     | 69.81 g 34.72 g 2.14 g                                                          | 41.74 g 48.60 g 1.40 g                                                                                   | 51.66 g 10.00 g 1.86 g                                                                      | 48.00 g 10.00 g 2.03 g                                                                           |
|                |                            | 1,7,(6),(12)                                                                              | 1,7,(6)                                                                         | 1,7                                                                                                      | 1,3,7                                                                                       | 1,3,7,(6),(8),(11)                                                                               |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00492) Árpád 15-18</b> | Reszelt tészta leves [1,3,9], Hentes tokány [10,15,(1)], Párolt rizs                      | Olasz zöldségleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs         | Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1] | Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Halgulyás[1,3,4,9], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs                                     |
|                |                            | Energia: 888.97 Kcal / 3,715.89 KJ                                                        | Energia: 919.75 Kcal / 3,844.56 KJ                                              | Energia: 770.70 Kcal / 3,221.53 KJ                                                                       | Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ                                                          | Energia: 993.15 Kcal / 4,151.37 KJ                                                               |
|                |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                           |
|                |                            | 26.68 g 43.80 g 9.67 g                                                                    | 29.46 g 59.24 g 14.58 g                                                         | 32.40 g 32.66 g 7.62 g                                                                                   | 25.51 g 25.39 g 5.49 g                                                                      | 27.86 g 26.72 g 3.42 g                                                                           |
|                |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                              |
|                |                            | 96.00 g 0.15 g 7.06 g                                                                     | 65.41 g 0.20 g 3.52 g                                                           | 85.74 g 3.00 g 4.92 g                                                                                    | 61.57 g 0.05 g 4.06 g                                                                       | 158.19 g 35.70 g 2.33 g                                                                          |
|                |                            | 1,3,9,10,15                                                                               | 1,7,9                                                                           | 1,7,9,10,(12)                                                                                            | 1,3,7                                                                                       | 1,3,4,9,(12)                                                                                     |
| <b>Vacsora</b> | <b>(00492) Árpád 15-18</b> | Rántott halrudacska [1,3,4,(2,6,7,9,10)], Zöldséges burgonya, Tartármártás[3,7,10,(1,12)] | Gombapörkölt, Tészta köret [1]                                                  | Zöldbabfőzelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)]                                                    | Falafel, Zöldséges bulgur [1], Joghurtos öntet[7]                                           | Paradicsomos lasagne [1,3,7,9]                                                                   |
|                |                            | Energia: 544.43 Kcal / 2,275.72 KJ                                                        | Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ                                              | Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 KJ                                                                       | Energia: 1,923.57 Kcal / 8,040.52 KJ                                                        | Energia: 578.06 Kcal / 2,416.29 KJ                                                               |
|                |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                           |
|                |                            | 37.83 g 16.52 g 4.19 g                                                                    | 17.69 g 13.63 g 1.50 g                                                          | 21.40 g 34.94 g 7.55 g                                                                                   | 57.14 g 106.00 g 11.78 g                                                                    | 21.03 g 29.18 g 7.74 g                                                                           |
|                |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                              |
|                |                            | 60.37 g 2.00 g 2.28 g                                                                     | 65.61 g 0.00 g 4.04 g                                                           | 40.01 g 1.37 g 4.24 g                                                                                    | 174.10 g 26.05 g 11.22 g                                                                    | 57.39 g 0.21 g 2.63 g                                                                            |
|                |                            | 1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)                                                               | 1                                                                               | 1,3,6,7,(9),(10),(11)                                                                                    | 1,7                                                                                         | 1,3,7,9                                                                                          |



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

