

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej [7], Mákos patkó [1,3,7]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé 15-18[1,7], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Rozsos stangli[1,3,7,11]
		Energia: 577.13 Kcal / 2,412.40 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ	Energia: 771.23 Kcal / 3,223.74 KJ	Energia: 430.30 Kcal / 1,798.65 KJ	Energia: 855.74 Kcal / 3,576.99 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
		21.03 g 15.13 g 6.88 g	6.51 g 24.51 g 11.72 g	21.04 g 35.95 g 2.04 g	21.60 g 21.52 g 11.96 g	35.28 g 15.03 g 4.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.51 g 17.62 g 1.38 g	35.85 g 10.00 g 0.91 g	85.33 g 0.00 g 0.33 g	37.14 g 10.00 g 2.22 g	145.46 g 15.03 g 4.37 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11,(6)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Paradicsomleves [1,9], Ázsiai csirkés tészta[1,6, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Szárazbab főzelék [1,7,10,(12)], Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya , Natúr sertésszelet[1]	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Rakott karfiol[7, (1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán	Bakonyi betyárleves csirkemájjal[7,9,(1)], Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 711.60 Kcal / 2,974.49 KJ	Energia: 809.75 Kcal / 3,384.76 KJ	Energia: 904.80 Kcal / 3,782.06 KJ	Energia: 856.41 Kcal / 3,579.79 KJ	Energia: 870.50 Kcal / 3,638.69 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
		33.91 g 16.82 g 1.88 g	55.50 g 25.98 g 8.74 g	38.31 g 28.59 g 7.11 g	27.59 g 47.15 g 13.67 g	28.86 g 36.08 g 9.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.96 g 17.32 g 3.67 g	87.13 g 1.62 g 6.33 g	120.27 g 20.28 g 5.31 g	78.95 g 0.10 g 5.38 g	105.67 g 19.98 g 4.47 g
		1,6,9,(5),(8),(11),(12)	1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)	1,7	1,3,7,9	1,7,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Túrótöltelikes gombóc [1], Tejföl 12 %[7,(1)]	Sült csirkecomb, Párolt zöldség	Húsos babragu, Félbarna kenyér[1,(7)]	Milánói mártás(1,6,7), Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)]	Tejberizs [7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 816.73 Kcal / 3,413.93 KJ	Energia: 545.17 Kcal / 2,278.81 KJ	Energia: 516.76 Kcal / 2,160.06 KJ	Energia: 744.04 Kcal / 3,110.09 KJ	Energia: 392.22 Kcal / 1,639.48 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
		24.29 g 30.03 g 6.45 g	50.54 g 24.65 g 4.26 g	23.07 g 26.52 g 7.77 g	42.61 g 34.59 g 13.67 g	13.06 g 4.55 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.61 g 0.00 g 0.45 g	29.48 g 0.05 g 4.34 g	45.57 g 0.27 g 3.07 g	64.75 g 0.58 g 5.17 g	74.29 g 21.98 g 0.34 g
		1,7		1,(7)	1,7,(6)	7,(1)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

