

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]			Citromos tea, Kenőmájás (1,6,7,10), Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Kukoricapehely		
		Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 Kj			Energia: 188.14 Kcal / 786.43 Kj			Energia: 491.29 Kcal / 2,053.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.66 g	20.13 g	6.52 g	6.24 g	2.19 g	0.16 g	16.20 g	4.35 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.90 g	10.99 g	1.34 g	35.76 g	10.00 g	1.10 g	96.25 g	0.00 g	2.61 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Daragaluska leves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Karfiol leves[1,7], Pritaminpaprikás vagdalt [1,3,(7)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10,15]			Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekočka[1], Tarhonyáshús [1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs		
		Energia: 774.43 Kcal / 3,237.12 Kj			Energia: 795.71 Kcal / 3,326.07 Kj			Energia: 799.76 Kcal / 3,343.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.00 g	45.80 g	11.78 g	30.01 g	40.34 g	12.00 g	35.57 g	39.79 g	14.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.76 g	16.08 g	6.06 g	76.33 g	0.17 g	8.93 g	73.88 g	0.05 g	5.47 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,10,15			1,7,9,15,(12)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]			Tejberizs [7], Fahéjas szórat			Zöldborsófézelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6, (7,9,10,11)]		
		Energia: 547.28 Kcal / 2,287.63 Kj			Energia: 382.11 Kcal / 1,597.22 Kj			Energia: 691.51 Kcal / 2,890.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.17 g	18.22 g	2.01 g	12.58 g	3.96 g	2.07 g	31.82 g	31.70 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.63 g	0.00 g	3.98 g	73.58 g	19.98 g	0.34 g	67.70 g	11.43 g	4.29 g		
1,10,15			7			1,3,6,7,(9),(10),(11)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

