

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Ricottás táska [1,7,(3,8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávé 15-18[1,7], Kifli, vizes[1]			Áfonyás tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Szilvás tea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 639.33 Kcal / 2,672.40 KJ			Energia: 153.57 Kcal / 641.92 KJ			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 KJ			Energia: 642.17 Kcal / 2,684.27 KJ			Energia: 191.08 Kcal / 798.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.90 g	29.75 g	14.04 g	4.60 g	0.59 g	0.03 g	12.10 g	4.63 g	2.04 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	5.49 g	4.04 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.25 g	21.98 g	0.73 g	32.02 g	10.04 g	1.25 g	47.92 g	10.99 g	0.92 g	126.73 g	24.99 g	0.34 g	33.09 g	10.00 g	1.88 g		
1,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs			Almaleves [1,7], Húsgombóc[3], Bakonyi mártás [1,7], Gersli[1]			Brokkolikrémleves [1,7], Pásztor tarhonya[1,3,(6,7)], Napraforgómag, Káposztasaláta[15,(12)]			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Zselici húsleves[1,7,9], Túrótöltelkes gombóc[1], Tejföl 12 %[7,(1)], Porcukor		
		Energia: 571.82 Kcal / 2,390.21 KJ			Energia: 1,226.79 Kcal / 5,127.98 KJ			Energia: 852.05 Kcal / 3,561.57 KJ			Energia: 968.73 Kcal / 4,049.29 KJ			Energia: 1,021.45 Kcal / 4,269.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.30 g	26.89 g	3.99 g	37.85 g	60.52 g	18.11 g	31.88 g	42.36 g	10.01 g	52.02 g	41.76 g	18.08 g	33.33 g	37.89 g	9.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.88 g	0.05 g	3.45 g	130.92 g	20.03 g	3.88 g	84.50 g	0.05 g	5.51 g	94.20 g	2.11 g	7.59 g	132.88 g	15.04 g	1.62 g		
1,9			1,3,7			1,3,7,15,(6),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Mák szórat, Tészta köret [1]			Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]			Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás [3]			Paprikásburgonya virslivel(1,6,7,10), Céklasaláta [15]		
		Energia: 571.32 Kcal / 2,388.12 KJ			Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ			Energia: 5,145.12 Kcal / 21,506.60 KJ			Energia: 514.18 Kcal / 2,149.27 KJ			Energia: 482.71 Kcal / 2,017.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.18 g	19.21 g	4.11 g	29.51 g	9.21 g	1.09 g	158.87 g	184.94 g	6.22 g	28.10 g	21.50 g	4.02 g	13.26 g	26.19 g	7.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.75 g	14.99 g	1.07 g	65.26 g	0.00 g	2.81 g	605.25 g	27.00 g	19.98 g	51.02 g	10.11 g	2.33 g	40.78 g	11.11 g	3.44 g		
1			1,6,(12)			1,3,7,10,(5),(6),(8),(12)			1,3,7			15,(1),(6),(7),(10)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

