

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Tej [7], Tk. kakaós csiga [1,7,(3,8,11)]			Csipkebogyó tea, Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Liga margarin(7), Barackíz(12), Félbarna kenyér[1,(7)]			Barackos tea, Kópé szelet(1,6,7,10), Zöldpaprika, Magvas rúd [1,3,7,11]			Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 424.21 Kcal / 1,773.20 KJ			Energia: 248.50 Kcal / 1,038.73 KJ			Energia: 432.39 Kcal / 1,807.39 KJ			Energia: 348.56 Kcal / 1,456.98 KJ			Energia: 391.89 Kcal / 1,638.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.50 g	36.15 g	13.24 g	10.04 g	3.12 g	1.36 g	13.27 g	6.60 g	2.89 g	17.16 g	14.80 g	4.22 g	20.84 g	19.80 g	11.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.25 g	5.00 g	1.13 g	44.34 g	18.99 g	0.45 g	79.62 g	42.78 g	1.32 g	63.62 g	14.04 g	2.66 g	32.21 g	10.00 g	1.97 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Zöldbableves [1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs			Reszeltészta leves [1,3,9], Tökfőzelék[1,7], Natúr sertéskaraj pecenylében[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tárkonyos burgonyaleves [1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves [1,9], Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]			Jókai bableves [9,(1)], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs		
		Energia: 889.14 Kcal / 3,716.61 KJ			Energia: 754.36 Kcal / 3,153.22 KJ			Energia: 718.24 Kcal / 3,002.24 KJ			Energia: 904.20 Kcal / 3,779.56 KJ			Energia: 1,025.70 Kcal / 4,287.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.69 g	38.57 g	8.58 g	34.48 g	36.83 g	8.10 g	25.57 g	39.03 g	12.83 g	34.71 g	29.68 g	6.27 g	30.01 g	35.38 g	6.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.39 g	0.05 g	6.09 g	69.83 g	0.05 g	6.04 g	65.10 g	0.05 g	4.24 g	116.08 g	23.69 g	5.95 g	145.32 g	35.71 g	3.32 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,15			1,9,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Finomfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)			Tavaszi rizseshús, Káposztasaláta[15,(12)]			Túrós metélt [1,7], Tejföl 12 %[7,(1)]			Rántott karfiol [1,3,7], Zöldséges bulgur[1]			Sült csirkecomb, Burgonyapüré [7]		
		Energia: 585.14 Kcal / 2,445.89 KJ			Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 KJ			Energia: 708.26 Kcal / 2,960.53 KJ			Energia: 673.53 Kcal / 2,815.36 KJ			Energia: 642.10 Kcal / 2,683.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.39 g	38.59 g	11.28 g	21.18 g	26.28 g	7.02 g	26.47 g	38.37 g	16.09 g	22.17 g	23.48 g	3.12 g	49.86 g	26.20 g	5.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.26 g	0.06 g	5.93 g	60.26 g	0.02 g	0.97 g	63.34 g	0.00 g	2.57 g	96.20 g	0.05 g	11.52 g	50.09 g	0.00 g	4.99 g		
1,7,(6),(10)			15,(12)			1,7			1,3,7			7				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

