

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]			Szilvás tea, Turista felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Reszelt sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]		
		Energia: 528.83 Kcal / 2,210.51 KJ			Energia: 323.40 Kcal / 1,351.81 KJ			Energia: 277.83 Kcal / 1,161.33 KJ			Energia: 401.77 Kcal / 1,679.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.58 g	20.75 g	7.04 g	14.72 g	14.52 g	4.99 g	9.71 g	10.82 g	3.14 g	21.09 g	19.71 g	11.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.04 g	19.99 g	1.04 g	33.17 g	10.00 g	2.20 g	35.11 g	10.00 g	1.16 g	34.65 g	10.00 g	2.44 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zöldborsóleves [1,9], Mézes mustáros csirkemell [1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]			Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Rántott párizsi(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Meggyleves [1,7], Sertés pörkölt, Galuska köret [1,3], Káposztasaláta[15, (12)]			Burgonya gombóclevés [1,9], Natúr sertésszelet [1], Sajtmártás[1,7], Párolt rizs , Gyümölcs		
		Energia: 837.47 Kcal / 3,500.62 KJ			Energia: 693.01 Kcal / 2,896.78 KJ			Energia: 1,159.56 Kcal / 4,846.96 KJ			Energia: 1,099.36 Kcal / 4,595.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.42 g	30.95 g	5.43 g	23.29 g	27.34 g	5.25 g	23.57 g	45.36 g	12.61 g	44.49 g	54.04 g	15.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.49 g	9.20 g	4.91 g	86.92 g	21.40 g	10.70 g	55.57 g	20.14 g	2.96 g	107.19 g	2.56 g	9.27 g		
1,7,9,10,(12)			1,9,(6),(7),(10)			1,3,7,15,(12)			1,7,9				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rakott zöldség[7,(1)]			Tejszínes tészta csirkemellel[1,7,(12)]			Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Burgonyapüré [7]			Paradicsomos káposzta [1], Sült debreceni kolbász(1,6,7)		
		Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ			Energia: 520.20 Kcal / 2,174.44 KJ			Energia: 544.12 Kcal / 2,274.42 KJ			Energia: 595.75 Kcal / 2,490.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.13 g	33.17 g	10.42 g	29.44 g	18.25 g	6.85 g	30.04 g	22.12 g	5.75 g	19.94 g	42.13 g	11.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.36 g	0.05 g	2.19 g	58.90 g	0.00 g	1.23 g	54.72 g	0.00 g	4.03 g	33.03 g	16.05 g	4.93 g		
7,(1)			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

