

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Tejeskávé 15-18[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Napraförz. fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 586.67 Kcal / 2,452.28 KJ			Energia: 327.47 Kcal / 1,368.82 KJ			Energia: 481.13 Kcal / 2,011.12 KJ			Energia: 286.31 Kcal / 1,196.78 KJ			Energia: 276.94 Kcal / 1,157.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.16 g	22.73 g	12.22 g	11.69 g	14.46 g	5.24 g	14.50 g	20.75 g	7.04 g	10.38 g	10.89 g	3.16 g	17.83 g	8.81 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.36 g	10.99 g	0.98 g	37.45 g	12.00 g	2.06 g	58.25 g	9.00 g	1.03 g	36.70 g	10.00 g	1.19 g	31.54 g	10.00 g	1.27 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Rakott karfiol[7,(1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves [1,7], PusztaPörkölt, Mongol saláta[15,(12)], Gyümölcs			Daragaluska leves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórát, Tészta köret [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 962.66 Kcal / 4,023.92 KJ			Energia: 898.61 Kcal / 3,756.19 KJ			Energia: 727.49 Kcal / 3,040.91 KJ			Energia: 742.56 Kcal / 3,103.90 KJ			Energia: 760.98 Kcal / 3,180.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.47 g	45.69 g	11.51 g	28.11 g	47.19 g	13.67 g	22.47 g	33.73 g	10.09 g	33.84 g	33.04 g	5.84 g	28.55 g	25.62 g	4.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.44 g	0.18 g	4.22 g	88.63 g	0.10 g	5.40 g	80.46 g	20.14 g	3.56 g	76.02 g	16.08 g	5.45 g	103.20 g	14.99 g	2.36 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				
<b>Vacsora</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka[10,15]			Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt[7,(1)]			Finomfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)			Tejbedara [1,7], Kakaó szórát(1)			Rántott halrudacska [1,3,4,(2,6,7,9,10)], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 610.21 Kcal / 2,550.68 KJ			Energia: 596.70 Kcal / 2,494.21 KJ			Energia: 585.14 Kcal / 2,445.89 KJ			Energia: 601.14 Kcal / 2,512.77 KJ			Energia: 758.47 Kcal / 3,170.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.95 g	26.39 g	5.41 g	27.29 g	26.16 g	11.76 g	25.39 g	38.59 g	11.28 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	44.27 g	27.76 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.87 g	1.32 g	7.00 g	62.63 g	0.21 g	3.51 g	33.26 g	0.06 g	5.93 g	116.63 g	14.99 g	0.34 g	82.65 g	2.00 g	2.84 g		
1,3,6,7,10,15,(9),(11)			1,7			1,7,(6),(10)			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

