

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Ökörszem [1,3,7]			Limonádé, Házi húskrém [3,(7)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 KJ			Energia: 306.00 Kcal / 1,279.08 KJ			Energia: 446.55 Kcal / 1,866.58 KJ			Energia: 212.28 Kcal / 887.33 KJ			Energia: 332.88 Kcal / 1,391.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.24 g	13.02 g	4.95 g	19.00 g	6.96 g	1.84 g	13.31 g	8.20 g	3.37 g	4.86 g	5.92 g	2.39 g	15.69 g	14.21 g	3.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.86 g	23.99 g	0.92 g	41.23 g	11.99 g	1.99 g	79.66 g	42.78 g	1.39 g	34.95 g	10.00 g	0.69 g	35.29 g	11.99 g	0.88 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell [1,7,10,(12)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocta[1], Csirkepaprikás[1,7], Galuska köret [1,3], Gyümölcs			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Palócleves [1,7], Tejberizs [7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs		
		Energia: 778.19 Kcal / 3,252.83 KJ			Energia: 608.49 Kcal / 2,543.49 KJ			Energia: 1,035.80 Kcal / 4,329.64 KJ			Energia: 865.48 Kcal / 3,617.71 KJ			Energia: 779.05 Kcal / 3,256.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.68 g	29.55 g	5.18 g	23.73 g	32.67 g	8.73 g	36.02 g	35.64 g	11.25 g	43.70 g	33.63 g	8.69 g	26.86 g	29.58 g	10.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.35 g	10.04 g	11.36 g	53.57 g	2.83 g	4.67 g	35.25 g	0.00 g	5.79 g	95.89 g	0.05 g	5.53 g	100.00 g	22.03 g	1.45 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,7				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Zöldbabfőzelék [1,7], Csirkepörkölt [9,(1)]			Carbonara spagetti[1,7], Reszelt sajt [7,(1)]			Falafel, Kukoricás rizs, Joghurtos öntet[7]			Mákos nudli[1]			Káposztás kocka[1]		
		Energia: 543.98 Kcal / 2,273.84 KJ			Energia: 795.01 Kcal / 3,323.14 KJ			Energia: 1,863.93 Kcal / 7,791.23 KJ			Energia: 782.64 Kcal / 3,271.44 KJ			Energia: 552.42 Kcal / 2,309.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.95 g	32.72 g	6.97 g	43.46 g	43.17 g	19.44 g	52.98 g	100.73 g	11.16 g	18.80 g	30.25 g	5.12 g	14.14 g	11.92 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.67 g	0.05 g	2.69 g	57.21 g	0.00 g	4.41 g	171.79 g	26.05 g	12.12 g	106.96 g	19.98 g	0.98 g	96.00 g	19.98 g	2.12 g		
1,7,9			1,7			7			1			1				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

