

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|----------------------------|---|------------|---------|--|------------------------------|---------|--|-------------|---------|--|-------------------|---------|---|---------|--------|
| Reggeli | (00492) Árpád 15-18 | Tej [7], Tk. sajtos pogácsa[1,3,7,(8,11)] | | | Erdei gyümölcsstea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7] | | | Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Bagett[1,7] | | | Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)] | | | Tejeskávé 15-18[1,7], Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | |
| | | Energia: 739.99 Kcal / 3,093.16 KJ | | | Energia: 461.55 Kcal / 1,929.28 KJ | | | Energia: 394.80 Kcal / 1,650.26 KJ | | | Energia: 282.57 Kcal / 1,181.14 KJ | | | Energia: 360.76 Kcal / 1,507.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.50 g | 45.75 g | 15.04 g | 8.36 g | 25.66 g | 11.75 g | 10.08 g | 8.59 g | 2.10 g | 18.55 g | 5.47 g | 1.64 g | 15.50 g | 11.33 g | 4.39 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20.05 g | 1.00 g | 0.49 g | 48.66 g | 10.00 g | 0.96 g | 71.56 g | 36.71 g | 2.83 g | 39.73 g | 10.00 g | 2.44 g | 49.10 g | 10.99 g | 1.30 g | | |
| 1,3,7,(8),(11) | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7,(6) | | | | |
| Ebéd | (00492) Árpád 15-18 | Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs | | | Zöldbableves [1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt[7,(1)] | | | Brokkolikrémleves [1,7], Napraforgómag, Bácskai rizshús, Vegyes vágott savanyúság[15,(12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)] | | | Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur [1], Káposztasaláta[15,(12)], Joghurtos öntet[7] | | | Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | |
| | | Energia: 665.69 Kcal / 2,782.58 KJ | | | Energia: 810.83 Kcal / 3,389.27 KJ | | | Energia: 966.94 Kcal / 4,041.81 KJ | | | Energia: 853.86 Kcal / 3,569.13 KJ | | | Energia: 682.36 Kcal / 2,852.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27.93 g | 28.78 g | 6.20 g | 47.96 g | 35.45 g | 14.49 g | 31.46 g | 55.73 g | 12.26 g | 46.39 g | 29.39 g | 7.24 g | 23.60 g | 18.52 g | 6.97 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72.24 g | 0.06 g | 4.66 g | 74.13 g | 0.54 g | 4.34 g | 83.64 g | 4.79 g | 4.02 g | 104.82 g | 20.02 g | 11.82 g | 103.57 g | 37.94 g | 1.52 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12) | | | 1,7,15,(12) | | | 1,3,4,7,9 | | | | |
| Vacsora | (00492) Árpád 15-18 | Rántott karfiol [1,3,7], Rizi-bizi 15-18 | | | Vargabéles [1,3,7,(12)] | | | Tejszínes gombás gnocchi[1,7] | | | Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15] | | | Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)] | | |
| | | Energia: 610.01 Kcal / 2,549.84 KJ | | | Energia: 537.18 Kcal / 2,245.41 KJ | | | Energia: 430.75 Kcal / 1,800.54 KJ | | | Energia: 547.28 Kcal / 2,287.63 KJ | | | Energia: 501.59 Kcal / 2,096.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.00 g | 15.25 g | 2.09 g | 17.35 g | 23.27 g | 7.57 g | 10.91 g | 16.75 g | 6.62 g | 13.17 g | 18.22 g | 2.01 g | 18.83 g | 22.77 g | 3.07 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 96.37 g | 0.00 g | 12.45 g | 63.36 g | 27.97 g | 3.18 g | 57.61 g | 0.00 g | 1.05 g | 81.63 g | 0.00 g | 3.98 g | 54.50 g | 10.22 g | 2.36 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,3,7,(12) | | | 1,7 | | | 1,10,15 | | | 1,3,6,7,9,11,(10) | | | | |



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

