

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18															
		Tej [7], Molnárka[1,3,7]			Áfonyás tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Bagett[1,7]			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]			Barackos tea, Mozzarella sajt[7], Paradicsom, Liga margarin(7)		
		Energia: 495.97 Kcal / 2,073.15 KJ			Energia: 570.81 Kcal / 2,385.99 KJ			Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 91.63 Kcal / 383.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.50 g	11.35 g	19.04 g	19.85 g	19.80 g	7.03 g	21.03 g	15.14 g	6.88 g	6.80 g	6.91 g	1.27 g	0.66 g	3.78 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.25 g	76.34 g	1.03 g	80.06 g	46.72 g	4.38 g	88.52 g	17.62 g	1.38 g	36.50 g	10.00 g	1.57 g	13.82 g	10.00 g	0.21 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,3,4,10,(6),(7)			7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18															
		Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék [1,7], Falafel, Gyümölcs			Gyömbéres jércелеves[9], Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)], Tejföl 12 %[7, (1)]			Gombakrémleves [1,7], Pirított zsemlekocka[1], Pusztaörkölt, Káposztasaláta[15,(12)]			Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék[1,7], Falafel, Gyümölcs			Szilvaleves [1,7], Jóasszony ragu(1), Párolt bulgur [1], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]		
		Energia: 3,176.26 Kcal / 13,276.77 KJ			Energia: 675.56 Kcal / 2,823.84 KJ			Energia: 685.43 Kcal / 2,865.10 KJ			Energia: 3,495.82 Kcal / 14,612.53 KJ			Energia: 974.79 Kcal / 4,074.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		95.80 g	177.15 g	18.61 g	41.43 g	26.74 g	13.74 g	27.31 g	38.89 g	10.83 g	107.18 g	193.32 g	20.20 g	32.60 g	42.48 g	11.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
272.78 g	46.91 g	21.15 g	66.45 g	0.05 g	3.52 g	54.97 g	0.00 g	4.25 g	302.01 g	52.11 g	24.59 g	118.48 g	23.76 g	3.94 g		
1,7			1,7,9			1,7,15,(12)			1,7			1,7,(5),(6),(8),(11)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18															
		Rántott karfiol [1,3,7], Rizi-bizi 15-18			Vargabéles [1,3,7,(12)]			Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkeörkölt [9,(1)]			Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]			Húsgombóc[3], Tejszínes gombamártás[1,7], Galuska köret [1,3]		
		Energia: 610.01 Kcal / 2,549.84 KJ			Energia: 537.18 Kcal / 2,245.41 KJ			Energia: 669.35 Kcal / 2,797.88 KJ			Energia: 545.91 Kcal / 2,281.90 KJ			Energia: 1,053.34 Kcal / 4,402.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.00 g	15.25 g	2.09 g	17.35 g	23.27 g	7.57 g	43.37 g	29.48 g	4.39 g	13.11 g	18.21 g	2.01 g	26.68 g	42.73 g	12.55 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	56.36 g	10.11 g	2.74 g	81.37 g	0.00 g	3.74 g	33.18 g	0.00 g	3.73 g		
1,3,7			1,3,7,(12)			1,7,9			1,10,15			1,3,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

