

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Alma, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Meggyes tea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcsstea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej [7], Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]
		Energia: 361.90 Kcal / 1,512.74 KJ	Energia: 388.69 Kcal / 1,624.72 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 397.31 Kcal / 1,660.76 KJ	Energia: 346.61 Kcal / 1,448.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.18 g 11.78 g 6.08 g	6.27 g 24.67 g 11.65 g	16.20 g 4.35 g 2.13 g	20.79 g 18.87 g 11.01 g	22.68 g 18.79 g 7.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.06 g 10.00 g 2.09 g	34.83 g 10.00 g 0.46 g	111.24 g 14.99 g 2.61 g	35.74 g 10.00 g 2.22 g	50.19 g 0.00 g 2.76 g
		1,3,7	1,7	7	1,7	1,3,7,(6),(10)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Zöldborsóleves [1,9]	Kertészleves[1,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs , Colsew saláta[3,7,10,(1)]	Zabgaluskaleves[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Majorannás húsgolyó [1,3], Gyümölcs	Jókai bableves [9,(1)], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor	Rántott leves [1], Görög rakott burgonya[1,7], Levesgyöngy[1,3,7]
		Energia: 781.50 Kcal / 3,266.67 KJ	Energia: 1,258.22 Kcal / 5,259.36 KJ	Energia: 695.01 Kcal / 2,905.14 KJ	Energia: 1,073.33 Kcal / 4,486.52 KJ	Energia: 821.93 Kcal / 3,435.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35.38 g 33.07 g 12.57 g	58.13 g 59.41 g 11.76 g	32.00 g 28.17 g 6.41 g	28.22 g 41.48 g 9.07 g	34.69 g 51.77 g 17.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.89 g 0.26 g 4.69 g	121.82 g 15.03 g 7.71 g	76.87 g 10.17 g 4.30 g	137.39 g 10.05 g 4.08 g	53.39 g 0.04 g 3.69 g
		1,7,9	1,3,7,9,10	1,3,7	1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)	1,3,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Tejberizs [7], Kakaó szórat(1)	Tészta köret [1], Tejföl 12 % [7,(1)], Reszelt sajt [7,(1)]	Pusztapörkölt, Csemege uborka[10,15]	Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)]	Fűszeres csirkeszárny, Kukoricás rizs, Káposztasaláta[15,(12)]
		Energia: 392.22 Kcal / 1,639.48 KJ	Energia: 618.35 Kcal / 2,584.70 KJ	Energia: 495.88 Kcal / 2,072.78 KJ	Energia: 378.24 Kcal / 1,581.04 KJ	Energia: 793.71 Kcal / 3,317.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.06 g 4.55 g 2.44 g	28.12 g 28.70 g 15.33 g	19.23 g 28.96 g 7.91 g	11.33 g 8.97 g 4.56 g	34.97 g 47.67 g 11.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.29 g 21.98 g 0.34 g	61.06 g 0.00 g 2.59 g	38.35 g 0.00 g 4.74 g	67.14 g 40.43 g 0.33 g	56.20 g 0.05 g 6.81 g
		7,(1)	1,7	10,15	1,3,7,(6),(8),(12)	15,(12)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

