

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Croissant[1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Paradicsomos babkrém, Félbarna kenyér[1,(7)]	Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Kakaó[7,(1)], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 903.25 Kcal / 3,775.59 KJ	Energia: 301.88 Kcal / 1,261.86 KJ	Energia: 163.45 Kcal / 683.22 KJ	Energia: 256.66 Kcal / 1,072.84 KJ	Energia: 543.61 Kcal / 2,272.29 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.88 g46.45 g13.84 g	11.27 g11.74 g4.18 g	4.85 g0.50 g0.14 g	17.79 g3.69 g1.18 g	29.81 g19.18 g5.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		101.22 g44.79 g1.58 g	37.52 g10.00 g2.12 g	34.47 g10.04 g1.72 g	37.90 g10.00 g2.38 g	62.47 g9.99 g2.40 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszi rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés[6,9,(1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé puding[7,(1,6,8,12)]	Burgonya gombóclevés [1,9], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Carbonara spagetti [1,7], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 894.69 Kcal / 3,739.80 KJ	Energia: 806.63 Kcal / 3,371.71 KJ	Energia: 454.70 Kcal / 1,900.65 KJ	Energia: 596.82 Kcal / 2,494.71 KJ	Energia: 1,044.03 Kcal / 4,364.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.07 g45.12 g13.62 g	42.00 g39.67 g10.49 g	20.20 g10.08 g3.04 g	20.19 g43.55 g14.36 g	46.76 g48.77 g22.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		90.07 g11.18 g2.68 g	69.04 g0.04 g4.06 g	70.16 g23.43 g1.53 g	30.40 g2.56 g4.64 g	100.07 g17.98 g4.46 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Mákos guba[1,3,7,(5,8,11)], Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)]	Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]	Rakott karfiol[7,(1)]	Húsimádó penne[1,7,(6)]	Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt
		Energia: 228.72 Kcal / 956.05 KJ	Energia: 612.18 Kcal / 2,558.91 KJ	Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ	Energia: 597.00 Kcal / 2,495.46 KJ	Energia: 759.55 Kcal / 3,174.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.14 g4.40 g1.34 g	29.40 g21.85 g4.60 g	21.13 g33.17 g10.42 g	15.23 g24.70 g8.68 g	25.94 g49.39 g13.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.41 g24.54 g0.44 g	73.61 g3.00 g3.37 g	32.36 g0.05 g4.16 g	66.64 g0.00 g1.06 g	51.38 g0.04 g2.32 g
		1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,10,(12)	7,(1)	1,7,(6)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

