Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00492) Árpád 15 -18**	Tejeskávé 15-18[1,7], Kifli, vizes[1]			Erdei gyümölcstea, Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Olasz felvágott, Zöldpaprika, Barackos tea			Citromos tea, Vaniliás túrókrém[7,(1)], Zsemle[1]			Csipkebogyó tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj			Energia: 334.02 Kcal / 1,396.20 Kj			Energia: 442.82 Kcal / 1,850.99 Kj			Energia: 470.29 Kcal / 1,965.81 Kj			Energia: 421.60 Kcal / 1,762.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.10 g	4.63 g	2.04 g	17.28 g	7.40 g	1.89 g	16.35 g	17.28 g	5.77 g	19.38 g	12.08 g	6.25 g	19.23 g	14.70 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.92 g	10.99 g	0.92 g	49.48 g	10.00 g	2.40 g	55.46 g	10.01 g	2.11 g	70.36 g	32.98 g	0.98 g	52.88 g	10.00 g	1.31 g
		1,7			1,3,7,(6)			1,(7)			1,7			1,3,(7)		
Ebéd	**(00492) Árpád 15 -18**	Bácskai rizseshús, Káposztasaláta[15,(12)], Hamisgulyás [9], Alma			Rántott leves [1], Pirított zsemlekocka[1], Vagdalt [1,3,(7)], Sárgaborsó főzelék [1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Húsleves [9], Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10), Levestésztabetét [1,3], Félbarna kenyér[1,(7)]			Zöldborsóleves [1,9], Sütőtökös-csirkés penne [1,7], Alma			Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetélt [1], Barackíz (12)		
		Energia: 891.26 Kcal / 3,725.47 Kj			Energia: 957.75 Kcal / 4,003.40 Kj			Energia: 888.46 Kcal / 3,713.76 Kj			Energia: 574.66 Kcal / 2,402.08 Kj			Energia: 1,134.62 Kcal / 4,742.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.52 g	40.95 g	9.35 g	44.33 g	41.90 g	9.67 g	36.00 g	57.14 g	17.14 g	23.01 g	17.68 g	3.51 g	38.57 g	38.28 g	7.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.31 g	0.05 g	3.94 g	99.79 g	0.02 g	6.47 g	56.08 g	16.10 g	9.58 g	73.74 g	0.05 g	1.68 g	157.65 g	35.70 g	2.27 g
		9,15,(12)			1,3,(7)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9			1,9,10,(12)		
Vacsora	**(00492) Árpád 15 -18**	Húsimádó penne[1,3,7]			Tavaszi rizseshús, Mongol saláta[15,(12)]			Rakott burgonya[1,3,7], Csemege uborka[10,15]			Sajtos hús[7,(1)], Párolt rizs , Vegyes vágott savanyúság[15,(12)]			Túrótöltelékes gombóc [1], Tejföl 12 %[7,(1)]		
		Energia: 747.06 Kcal / 3,122.71 Kj			Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 Kj			Energia: 642.74 Kcal / 2,686.65 Kj			Energia: 813.83 Kcal / 3,401.81 Kj			Energia: 1,019.23 Kcal / 4,260.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.86 g	33.28 g	11.82 g	21.18 g	26.28 g	7.02 g	19.11 g	36.62 g	11.84 g	36.01 g	38.88 g	11.32 g	28.79 g	48.03 g	18.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.95 g	0.01 g	2.76 g	60.26 g	0.02 g	0.97 g	57.48 g	0.00 g	8.46 g	78.94 g	0.00 g	4.41 g	113.71 g	0.00 g	0.66 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,3,7	15,(12)	1,3,7,10,15	7,15,(1),(12)	1,7

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!