



Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00492) Árpád 15-18															
		Tej 1,5% [7], Kakaós kalács[1,3,7]			Erdei gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Félbarna kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Tejeskávé 15-18[1,7], Cífra kifli[1,3,7,(11,12)]			Citromos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Napraforgómag, Félbarna kenyér[1,(7)]			Citromos tea, Párizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)], Kígyóborka		
		Energia: 183.75 Kcal / 768.08 KJ			Energia: 349.08 Kcal / 1,459.15 KJ			Energia: 499.89 Kcal / 2,089.54 KJ			Energia: 426.29 Kcal / 1,781.89 KJ			Energia: 444.19 Kcal / 1,856.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.56 g	5.42 g	2.44 g	11.15 g	7.36 g	1.38 g	17.18 g	3.75 g	2.04 g	17.67 g	11.20 g	3.87 g	16.66 g	15.88 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.76 g	0.00 g	0.40 g	59.47 g	10.00 g	2.47 g	83.04 g	21.99 g	1.04 g	63.20 g	10.00 g	2.70 g	58.41 g	10.00 g	3.35 g
1,3,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,3,7,(11),(12)			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18															
		Szilvaleves [1,7], Sertés pörkölt, Tészta köret [1], Csemege uborka[10,15], Gyümölcs			Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott káposzta[7,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Zöldséglevés szárnyas májjal[1,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Hagymaleves [1,9,(7)], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott halrudacska[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Zselici húsleves[1,7,9], Káposztás kocka[1]		
		Energia: 950.88 Kcal / 3,974.68 KJ			Energia: 735.77 Kcal / 3,075.52 KJ			Energia: 745.94 Kcal / 3,118.03 KJ			Energia: 937.53 Kcal / 3,918.88 KJ			Energia: 696.91 Kcal / 2,913.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.05 g	42.91 g	12.26 g	22.15 g	51.85 g	16.74 g	40.42 g	29.49 g	5.25 g	42.95 g	46.04 g	8.36 g	23.18 g	19.78 g	4.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.54 g	18.98 g	4.18 g	44.42 g	2.56 g	6.43 g	78.20 g	14.90 g	3.64 g	91.01 g	2.05 g	4.41 g	105.28 g	20.03 g	3.28 g
1,7,10,15			1,7,9,(12)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1,7,9				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18															
		Rakott zöldbab[7,(1)]			Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]			Bakonyi tokány[1,7], Párolt rizs			Brassói aprópecsenye(1), Csemege uborka[10,15]			Dejós metélt 15-18[1]		
		Energia: 536.97 Kcal / 2,244.53 KJ			Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ			Energia: 855.23 Kcal / 3,574.86 KJ			Energia: 745.89 Kcal / 3,117.82 KJ			Energia: 630.11 Kcal / 2,633.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.72 g	30.58 g	9.24 g	29.51 g	9.21 g	1.09 g	24.76 g	46.93 g	12.96 g	25.88 g	45.83 g	12.94 g	19.99 g	19.69 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.65 g	0.00 g	2.11 g	65.26 g	0.00 g	2.81 g	82.42 g	0.00 g	3.82 g	55.62 g	0.00 g	5.43 g	92.49 g	11.99 g	5.02 g
7,(1)			1,6,(12)			1,7			10,15,(1)			1				



Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

