



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00492) Árpád 15-18	Csipkebogyó tea, Ricottás táska[1,7, (3,8,11)]			Citromos tea, Eidámi sajt [7,(1)], Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Tej 1,5% [7], Barackíz (12), Félbarna kenyér[1, (7)]			Barackos tea, Kőrözött [7,(1)], Zsemle[1], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]		
		Energia: 559.03 Kcal / 2,336.75 KJ			Energia: 477.42 Kcal / 1,995.62 KJ			Energia: 551.80 Kcal / 2,306.52 KJ			Energia: 297.58 Kcal / 1,243.88 KJ			Energia: 533.32 Kcal / 2,229.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.40 g	26.00 g	12.00 g	24.77 g	17.24 g	10.22 g	19.32 g	5.40 g	2.71 g	13.21 g	5.65 g	2.78 g	32.08 g	10.48 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.10 g	31.98 g	0.40 g	55.12 g	10.00 g	2.07 g	105.75 g	42.78 g	2.20 g	48.09 g	10.00 g	1.98 g	77.43 g	9.99 g	3.69 g
		1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,7			1,7,(6)		
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zellerkrémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Gyümölcs			Csontleves [9,(1)], Levestésztabetét [1,3], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)], Teljes kiörlésű kenyér[1], Lencsefőzelék [1,7,10, (12)]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tavaszi rizseshús, Csemege uborka[10,15]			Karfiolkrémleves[1,7], Burgonyapüré [7], Káposzta saláta , Sajtos hús[7,(1)]			Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Sztapacska [1,3,7]		
		Energia: 637.28 Kcal / 2,663.83 KJ			Energia: 914.05 Kcal / 3,820.73 KJ			Energia: 790.52 Kcal / 3,304.37 KJ			Energia: 745.82 Kcal / 3,117.53 KJ			Energia: 685.47 Kcal / 2,865.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.28 g	37.94 g	10.06 g	41.66 g	46.21 g	11.73 g	23.76 g	31.80 g	9.55 g	34.81 g	40.30 g	13.47 g	23.61 g	29.56 g	11.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.37 g	0.03 g	4.00 g	81.89 g	2.05 g	9.81 g	98.40 g	18.00 g	2.23 g	59.17 g	0.04 g	4.48 g	16.78 g	0.04 g	2.15 g
		1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			1,7,10,15			1,7			1,3,7		
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Dínó falatok[1,3,6,7,9,11, (10)], Burgonyafőzelék [1,7]			Rakott karfiol[7,(1)]			Sült virsli (1,6,7,10), Zöldborsófőzelék [1,7]			Lecsós csirkemáj(1), Párolt bulgur [1]			Gránátos kocka isk[1], Céklasaláta [15]		
		Energia: 484.06 Kcal / 2,023.37 KJ			Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ			Energia: 702.29 Kcal / 2,935.57 KJ			Energia: 648.26 Kcal / 2,709.73 KJ			Energia: 588.90 Kcal / 2,461.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.65 g	27.42 g	5.36 g	21.13 g	33.17 g	10.42 g	32.30 g	40.54 g	11.26 g	32.94 g	25.49 g	5.55 g	13.33 g	18.22 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



	49.78 g	0.15 g	1.47 g	32.36 g	0.05 g	4.16 g	50.78 g	10.11 g	5.05 g	76.32 g	0.04 g	4.68 g	85.31 g	11.11 g	2.78 g
	1,3,6,7,9,11,(10)		7,(1)				1,7,(6),(10)		1				1,15		

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

