



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00492) Árpád 15-18	Tej 1,5% [7], Gabonagolyó[1]			Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Erdei gyümölcstea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsap retek			Tej 1,5% [7], Briós[1,3,7, (8,11)]			Almás tea, Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1, (7)], Zöldpaprika		
		Energia: 335.49 Kcal / 1,402.35 KJ			Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ			Energia: 428.61 Kcal / 1,791.59 KJ			Energia: 511.37 Kcal / 2,137.53 KJ			Energia: 333.75 Kcal / 1,395.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.20 g	5.50 g	2.64 g	10.78 g	7.68 g	1.18 g	15.81 g	16.08 g	5.40 g	28.20 g	25.90 g	11.64 g	16.78 g	16.00 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.90 g	14.50 g	0.79 g	55.38 g	10.00 g	1.52 g	55.20 g	10.00 g	4.21 g	127.90 g	32.04 g	1.60 g	59.19 g	10.00 g	3.33 g
		1,7			1,3,4,10,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Tarhonyaleves [1,3], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs , Gyümölcs			Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya , Daragaluska leves[1,3,9], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Húsimádó penne[1,7,(6)], Magyaros zöldségleves [1,9], Alma, Reszelt sajt [7,(1)]			Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1], Csontleves [9,(1)], Májgombóc mirelit[6,(1)], Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)]			Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Palócleves [1,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piskóta kocka[1,3,7]		
		Energia: 992.06 Kcal / 4,146.81 KJ			Energia: 998.53 Kcal / 4,173.86 KJ			Energia: 910.37 Kcal / 3,805.35 KJ			Energia: 722.06 Kcal / 3,018.21 KJ			Energia: 650.30 Kcal / 2,718.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.48 g	47.31 g	11.12 g	30.36 g	37.48 g	8.53 g	34.40 g	43.14 g	19.59 g	32.26 g	24.98 g	4.86 g	22.64 g	28.83 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.12 g	0.10 g	6.72 g	132.70 g	23.30 g	5.64 g	83.68 g	0.05 g	3.67 g	90.89 g	7.79 g	5.46 g	74.16 g	23.43 g	1.55 g
		1,3,10,15			1,3,9			1,7,9,(6)			1,6,7,9,10,(5),(8),(11),(12)			1,3,7,(6),(8),(12)		
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Tejbedara 15-18[1,7], Kakaó szórat(1)			Főtt tojás [3], Finomfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejszínes tészta csirkemellel[1,7,(12)]			Csikós tokány[1,7], Párolt bulgur [1]			Rántott karfiol [1,3,7], Sárgarépás rizs 15-18, Tartármártás[3,7,10, (1,12)]		
		Energia: 601.14 Kcal / 2,512.77 KJ			Energia: 432.53 Kcal / 1,807.98 KJ			Energia: 520.20 Kcal / 2,174.44 KJ			Energia: 804.40 Kcal / 3,362.39 KJ			Energia: 848.99 Kcal / 3,548.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.34 g	5.60 g	3.02 g	22.57 g	19.73 g	4.05 g	29.44 g	18.25 g	6.85 g	27.42 g	46.26 g	13.51 g	20.94 g	31.44 g	6.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



		116.63 g	14.99 g	0.34 g	40.53 g	0.06 g	3.35 g	58.90 g	0.00 g	1.23 g	73.97 g	0.04 g	3.74 g	120.09 g	2.00 g	12.06 g
		1,7	1,3,7			1,7,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)				

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

