



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej 1,5% [7], Dejós csiga 50g	Almás tea, Majonézes tormás tojáskrém[3,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóuborka	Meggyes tea, Soproni felvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 506,81 Kcal / 2 118,47 KJ	Energia: 332,47 Kcal / 1 389,72 KJ	Energia: 480,50 Kcal / 2 008,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,85 g 18,43 g 2,04 g	12,55 g 7,18 g 1,32 g	16,94 g 22,00 g 7,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64,38 g 0,00 g 0,33 g	54,11 g 10,20 g 2,10 g	53,34 g 10,00 g 3,49 g
		7	1,3,10,(12)	1,(6),(7)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Frankfurti jellegű leves[1,7,9,(6,10)], Csirkepörkölt [9, (1)], Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zselici húsleves [1,7,9], Rakott burgonya[1,3,7], Mongol saláta[15, (12)]	Babgulyás [9], Mákos metélt 15-18[1], Gyümölcs
		Energia: 910,95 Kcal / 3 807,77 KJ	Energia: 790,15 Kcal / 3 302,83 KJ	Energia: 868,60 Kcal / 3 630,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46,68 g 52,30 g 12,91 g	28,44 g 44,54 g 15,06 g	32,07 g 36,34 g 8,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61,79 g 0,00 g 6,09 g	67,06 g 0,05 g 8,32 g	101,40 g 24,98 g 6,23 g
		1,7,9,(6),(10)	1,3,7,9,15,(12)	1,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret [1]	Bácskai rizseshús, Csemege uborka [10,15]	Majonézes burgonyasaláta [3,7,10,(1,12)], Sült virsli (1,6,7,10), Zsemle[1]
		Energia: 520,92 Kcal / 2 177,45 KJ	Energia: 627,25 Kcal / 2 621,91 KJ	Energia: 889,30 Kcal / 3 717,27 KJ





Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
25,99 g	17,73 g	2,95 g	20,76 g	33,46 g	8,44 g	28,43 g	46,68 g	14,47 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,79 g	0,58 g	3,71 g	59,99 g	0,00 g	3,80 g	87,57 g	0,02 g	7,53 g
1,(6),(7)			10,15			1,3,7,10,(6),(12)		

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

