



		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!





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 gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Félbarna kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Tejeskávé 15-18[1,7], Cifra 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]			Zöldségleves szárnyas májjal[1,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Kecs, 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!





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, Körözött [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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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!





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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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!

