



Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Cifra kifli[1,3,7, (11,12)]			Menta tea, Lenmagos tojáskrém[3,10,(1,12)], Sárgarépa, Korn spitz [1,3,7,11]			Vaníliás tej[7], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Almás tea, Körözött [7, (1)], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Áfonyás tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Kifli, vizes[1]		
		Energia: 452,19 Kcal / 1 890,15 KJ			Energia: 423,90 Kcal / 1 771,90 KJ			Energia: 418,36 Kcal / 1 748,74 KJ			Energia: 343,03 Kcal / 1 433,87 KJ			Energia: 247,26 Kcal / 1 033,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		17,10 g	3,75 g	2,04 g	17,08 g	12,22 g	2,40 g	25,38 g	9,46 g	3,45 g	15,64 g	6,18 g	2,69 g	9,34 g	8,17 g	1,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71,25 g	11,00 g	1,03 g	57,17 g	14,04 g	2,67 g	57,68 g	5,99 g	2,67 g	55,76 g	10,00 g	1,94 g	34,18 g	10,00 g	0,82 g
1,3,7,(11),(12)			1,3,7,10,11,(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Rántott leves [1], Pirított zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Hamisgulyás [9], Zöldbabfőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Borsos csirketokány , Párolt bulgur [1], Csemege uborka[10,15]			Daragaluska leves[1,3,9], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs			Rozmaringos csirkeraguleves[1], Gránátos kocka isk[1], Céklasaláta [15]		
		Energia: 943,11 Kcal / 3 942,20 KJ			Energia: 648,58 Kcal / 2 711,06 KJ			Energia: 817,73 Kcal / 3 418,11 KJ			Energia: 916,70 Kcal / 3 831,81 KJ			Energia: 681,43 Kcal / 2 848,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		39,49 g	48,54 g	16,83 g	14,86 g	33,35 g	6,49 g	35,56 g	26,59 g	5,80 g	34,56 g	35,39 g	6,69 g	22,60 g	21,51 g	2,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85,49 g	0,23 g	4,54 g	71,06 g	0,21 g	3,56 g	110,52 g	18,02 g	4,23 g	112,99 g	0,03 g	6,28 g	92,50 g	9,74 g	3,78 g
1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,10,15			1,3,9			1,15				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Paprikásburgonya virslivel(1,6,7,10), Káposztasaláta[15,(12)]			Nudli[1], Dejó szórát[1], Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)]			Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)]			Rántott karfiol [1,3,7], Sárgarépás rizs 15-18, Tartármártás[3,7,10, (1,12)]			Hamburger[1,3,10,15, (6,7,8,11,12)]		
		Energia: 444,01 Kcal / 1 855,96 KJ			Energia: 1 010,33 Kcal / 4 223,18 KJ			Energia: 304,98 Kcal / 1 274,82 KJ			Energia: 848,99 Kcal / 3 548,78 KJ			Energia: 359,00 Kcal / 1 500,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		13,39 g	26,25 g	7,42 g	27,45 g	25,66 g	2,77 g	3,06 g	9,73 g	1,52 g	20,94 g	31,44 g	6,21 g	18,71 g	20,52 g	8,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,40 g	0,00 g	3,34 g	165,26 g	36,71 g	1,97 g	43,66 g	0,04 g	2,20 g	120,09 g	2,00 g	12,06 g	24,08 g	2,24 g	3,02 g





Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	15,(1),(6),(7),(10),(12)	1,7,(6),(8),(12)	1,4,(6)	1,3,7,10,(12)	1,3,10,15,(6),(7),(8),(11),(12)

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Erdei gyümölcstea, Kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej 1,5% [7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Tojáskrém [3,10,(1,12)], Lilahagyma, Zsemle[1]			Tejeskávé 15-18[1,7], Kakaós kalács[1,3,7]			Csipkebogyó tea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]		
		Energia: 207,79 Kcal / 868,56 KJ			Energia: 370,07 Kcal / 1 546,89 KJ			Energia: 285,79 Kcal / 1 194,60 KJ			Energia: 207,19 Kcal / 866,05 KJ			Energia: 375,98 Kcal / 1 571,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,51 g	5,55 g	3,00 g	16,91 g	7,25 g	2,83 g	9,74 g	6,51 g	1,42 g	9,94 g	4,67 g	2,04 g	13,34 g	14,89 g	4,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,60 g	10,00 g	1,00 g	58,75 g	32,40 g	1,31 g	46,83 g	10,00 g	2,16 g	30,90 g	10,99 g	0,34 g	46,85 g	10,00 g	4,23 g
1,7			1,7			1,3,10,(12)			1,3,7			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Tarhonyáshús [1], Mongol saláta[15,(12)], Pirított zsemlekocka[1]			Magyaros zöldségleves [1,9], Párolt csirkemell[9,(1)], Meggymártás [1,7], Pirított dara[1]			Csontleves [9,(1)], Sertés pörkölt, Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Málgombóc mirelit[6,(1)]			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Panírozott halrudak[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Gyümölcs			Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka[1]		
		Energia: 816,34 Kcal / 3 412,30 KJ			Energia: 918,39 Kcal / 3 838,87 KJ			Energia: 905,46 Kcal / 3 784,82 KJ			Energia: 890,64 Kcal / 3 722,88 KJ			Energia: 908,39 Kcal / 3 797,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,36 g	38,17 g	11,21 g	39,75 g	27,31 g	5,40 g	43,81 g	48,52 g	13,11 g	23,94 g	40,65 g	8,73 g	28,22 g	33,12 g	7,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86,63 g	0,10 g	3,95 g	125,89 g	20,28 g	5,61 g	72,38 g	2,05 g	5,41 g	106,05 g	2,00 g	4,21 g	122,32 g	19,98 g	3,32 g
1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,6,7,9,10,(12)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Vargabéles [1,3,7,(12)]			Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]			Fűszeres csirkemell csíkok, Sült burgonya, Káposztasaláta[15,(12)]			Csikós tokány[1,7], Galuska köret [1,3], Mongol saláta[15,(12)]			Virslisaláta, majonézes 15-18[3,7,10,15,, Kifli, vizes[1]		
		Energia: 537,18 Kcal / 2 245,41 KJ			Energia: 464,53 Kcal / 1 941,74 KJ			Energia: 762,74 Kcal / 3 188,25 KJ			Energia: 990,56 Kcal / 4 140,54 KJ			Energia: 502,45 Kcal / 2 100,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,35 g	23,27 g	7,57 g	29,51 g	9,21 g	1,09 g	33,02 g	35,60 g	5,18 g	18,62 g	45,82 g	13,40 g	16,46 g	21,41 g	6,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,36 g	27,97 g	3,18 g	65,26 g	0,00 g	2,81 g	76,66 g	0,00 g	1,77 g	18,66 g	0,00 g	4,15 g	60,60 g	19,98 g	4,11 g





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,3,7,(12)	1,6,(12)	15,(12)	1,3,7,15,(12)	1,3,7,10,15,(6),(12)

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Pizzás csiga[1,7, (6,12)]	Citromos tea, Vajkrém natur[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Napraforgómag	Csipkebogyó tea, Padlizsánkrém [3,10,(1)], Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tej 1,5% [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]	Erdei gyümölcs tea, Áfonyás túrókrém [7], Zsemle[1]	Menta tea, Gépsonka(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 426,28 Kcal / 1 781,85 KJ	Energia: 267,33 Kcal / 1 117,44 KJ	Energia: 462,06 Kcal / 1 931,41 KJ	Energia: 292,58 Kcal / 1 222,98 KJ	Energia: 372,81 Kcal / 1 558,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,82 g 10,51 g 3,91 g	11,33 g 18,00 g 5,87 g	7,27 g 4,49 g 0,56 g	17,53 g 7,05 g 3,03 g	11,31 g 2,92 g 1,49 g	22,25 g 7,79 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50,73 g 16,86 g 0,55 g	54,13 g 10,00 g 0,87 g	49,28 g 10,00 g 2,09 g	81,77 g 21,39 g 2,23 g	54,19 g 17,99 g 0,94 g	53,11 g 10,00 g 1,65 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,3,7,10	1,7,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Csirkeraguleves [1,9], Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)]	Karfiolkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Bakonyi tokány[1,7], Párolt bulgur [1], Gyümölcs	Paradicsomleves [1,9], Betűtészta [1,3], Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Almaleves [1,7], Paprikásburgonya virslivel(1,6,7,10), Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tárkonyos zöldségleves[1,7], Budapest pulykaragu, Párolt rizs	Fejtett bableves [1,7,9], Túrós metélt [1,7], Gyümölcs
		Energia: 498,67 Kcal / 2 084,44 KJ	Energia: 1 067,74 Kcal / 4 463,15 KJ	Energia: 984,77 Kcal / 4 116,34 KJ	Energia: 684,72 Kcal / 2 862,13 KJ	Energia: 793,78 Kcal / 3 318,00 KJ	Energia: 898,97 Kcal / 3 757,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,13 g 17,22 g 2,50 g	33,58 g 59,95 g 16,29 g	57,80 g 33,96 g 5,40 g	16,36 g 30,83 g 9,43 g	36,44 g 30,71 g 5,62 g	33,92 g 40,22 g 14,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,95 g 0,09 g 3,41 g	101,85 g 0,08 g 4,31 g	109,56 g 12,58 g 5,88 g	77,87 g 29,70 g 3,53 g	92,12 g 0,10 g 5,29 g	98,31 g 0,00 g 3,64 g
		1,4,9,(6)	1,3,7	1,3,9	1,7,15,(6),(10)	1,7	1,7,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Sült csirkeszárny, Paradicsomos burgonyafőzelék[1]	Rizsfelfűjt 15-18 [3,7,(12)], Barackíz (12)	Húsos babragu	Brassói aprópecsenye(1), Mongol saláta[15, (12)]	Máglyarakás mir 15-18[1,3,7,8,(12)]	Rántott húsos zsemle 2 db [1,3,10,15]
		Energia: 854,30 Kcal / 3 570,97 KJ	Energia: 767,00 Kcal / 3 206,06 KJ	Energia: 403,75 Kcal / 1 687,68 KJ	Energia: 748,81 Kcal / 3 130,03 KJ	Energia: 834,33 Kcal / 3 487,50 KJ	Energia: 894,19 Kcal / 3 737,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	35,36 g	47,46 g	11,70 g	23,27 g	19,62 g	6,22 g	18,76 g	26,20 g	7,66 g	26,17 g	45,89 g	13,01 g	24,79 g	34,30 g	10,67 g	47,38 g	42,24 g	30,29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,53 g	20,47 g	6,20 g	123,09 g	45,37 g	1,17 g	22,47 g	0,27 g	2,19 g	55,92 g	0,00 g	4,13 g	105,01 g	48,16 g	2,10 g	80,08 g	0,00 g	4,57 g
1	3,7,(12)						15,(1),(12)				1,3,7,8,(12)				1,3,10,15			

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





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: 332,49 Kcal / 1 389,81 KJ	Energia: 480,52 Kcal / 2 008,57 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 7,19 g 1,33 g	16,94 g 22,01 g 7,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64,38 g 0,00 g 0,33 g	54,12 g 10,20 g 2,11 g	53,36 g 10,00 g 3,50 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)], Tököfőzelék [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!

