

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Kígyóuborka, Kifli teljes kiőrlésű[1]	Meggyes tea, Házi húskrémm[3,(7)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vaníliás tej[7], Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)	Almás tea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]										
		Energia: 370.22 Kcal / 1,547.52 KJ		Energia: 293.94 Kcal / 1,228.67 KJ		Energia: 601.40 Kcal / 2,513.85 KJ		Energia: 642.17 Kcal / 2,684.27 KJ		Energia: 394.53 Kcal / 1,649.14 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
		15.82 g	11.30 g	6.06 g	19.38 g	7.10 g	1.75 g	14.66 g	29.95 g	9.20 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	19.98 g	20.50 g	11.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.76 g	10.00 g	2.01 g	37.89 g	10.00 g	1.54 g	46.20 g	5.99 g	1.91 g	126.73 g	24.99 g	0.34 g	32.31 g	10.00 g	1.79 g
		1,7		1,3,(7)		1,7,(6),(12)		1,7		1,7						
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zöldborsóleves [1,9], Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)], Reszelt sajt [7,(1)]	Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs	Magyaros karfiolleves[9], Csikós tokány[1,7], Párolt rizs	Málgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetelt [1], Barackíz (12), Gyümölcs										
		Energia: 712.90 Kcal / 2,979.92 KJ		Energia: 643.46 Kcal / 2,689.66 KJ		Energia: 967.30 Kcal / 4,043.31 KJ		Energia: 837.12 Kcal / 3,499.16 KJ		Energia: 1,153.58 Kcal / 4,821.96 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
		27.77 g	33.50 g	13.05 g	13.39 g	34.39 g	6.19 g	26.40 g	56.44 g	14.61 g	32.68 g	51.13 g	18.26 g	38.89 g	38.28 g	7.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.88 g	0.09 g	4.84 g	68.67 g	0.19 g	2.56 g	87.31 g	0.04 g	6.01 g	59.57 g	1.58 g	7.57 g	161.73 g	35.70 g	2.27 g
		1,4,7,9,(6)		1,3,6,7,9,11,(10)		1,7,9		1,7,9,(3),(6),(10)		1,9,10,(12)						
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rakott burgonya[1,3,7]	Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]	Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]	Húsos babragu, Félbarna kenyér[1,(7)]	Rántott karfiol [1,3,7], Sárgarépas rizs 15-18										
		Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ		Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ		Energia: 651.83 Kcal / 2,724.65 KJ		Energia: 497.37 Kcal / 2,079.01 KJ		Energia: 701.43 Kcal / 2,931.98 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
		18.63 g	36.54 g	11.84 g	29.51 g	9.21 g	1.09 g	23.11 g	26.39 g	5.41 g	22.34 g	26.45 g	7.75 g	19.76 g	17.92 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.40 g	0.00 g	6.54 g	65.26 g	0.00 g	2.81 g	71.55 g	12.43 g	5.80 g	41.65 g	0.27 g	2.92 g	114.32 g	0.00 g	11.56 g
		1,3,7		1,6,(12)		1,3,6,7,15,(9),(10),(11)		1,(7)		1,3,7						



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Ökörszem[1,3,7]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé 15-18[1,7], Sajtos stangli [1,3,7]	Almás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 441.91 Kcal / 1,847.18 KJ	Energia: 375.43 Kcal / 1,569.30 KJ	Energia: 733.03 Kcal / 3,064.07 KJ	Energia: 319.88 Kcal / 1,337.10 KJ	Energia: 320.68 Kcal / 1,340.44 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
		16.50 g 12.15 g 4.44 g	5.67 g 24.55 g 11.63 g	26.58 g 11.15 g 3.24 g	14.72 g 14.13 g 4.87 g	11.59 g 15.53 g 5.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.45 g 14.00 g 0.91 g	32.40 g 10.00 g 0.45 g	131.04 g 11.25 g 2.14 g	33.17 g 10.00 g 2.20 g	33.54 g 10.00 g 3.78 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Tarhonyáshús [1], Káposztasaláta[15,(12)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyleves [1,7], Sztroganoff csirkeragu [1,7,10,15,(12)], Párolt rizs	Magyaros zöldségleves [1,9], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Álföldi gulyásleves , Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 754.79 Kcal / 3,155.02 KJ	Energia: 742.53 Kcal / 3,103.78 KJ	Energia: 913.08 Kcal / 3,816.67 KJ	Energia: 882.61 Kcal / 3,689.31 KJ	Energia: 802.11 Kcal / 3,352.82 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
		34.76 g 38.50 g 14.71 g	30.68 g 32.83 g 7.16 g	31.09 g 32.30 g 7.85 g	27.23 g 32.61 g 7.94 g	24.77 g 33.26 g 11.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.76 g 0.05 g 5.37 g	79.50 g 0.09 g 5.58 g	122.12 g 20.14 g 4.73 g	117.97 g 23.32 g 5.75 g	99.11 g 37.89 g 1.47 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rakott brokkoli[7,(1)]	Tavaszi rizsesmáj, Káposztasaláta[15,(12)]	Kolbászos slambuc[1]	Kukoricafőzelék[1,7], Rántott párizsi(1,6,7,10)	Túrós metélt [1,7], Tejföl 12 %[7,(1)]
		Energia: 575.33 Kcal / 2,404.88 KJ	Energia: 637.68 Kcal / 2,665.50 KJ	Energia: 562.21 Kcal / 2,350.04 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 695.23 Kcal / 2,906.06 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
		26.29 g 29.44 g 9.44 g	28.25 g 17.72 g 2.94 g	17.78 g 29.75 g 8.54 g	25.08 g 28.61 g 5.63 g	26.68 g 36.58 g 15.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.68 g 0.05 g 0.27 g	90.61 g 0.05 g 3.24 g	54.59 g 0.00 g 2.92 g	59.40 g 0.00 g 1.70 g	63.91 g 0.00 g 2.59 g
		7,(1)	15,(12)	1	1,7,(6),(10)	1,7



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ	Energia: 255.96 Kcal / 1,069.91 KJ	Energia: 413.12 Kcal / 1,726.84 KJ	Energia: 284.97 Kcal / 1,191.17 KJ	Energia: 689.89 Kcal / 2,883.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.03 g 15.14 g 6.88 g	17.27 g 5.79 g 1.59 g	21.49 g 21.47 g 11.95 g	12.79 g 8.30 g 3.27 g	23.80 g 37.16 g 12.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.52 g 17.62 g 1.38 g	33.68 g 10.00 g 2.02 g	33.28 g 10.00 g 2.08 g	39.31 g 48.60 g 0.94 g	71.82 g 14.19 g 3.88 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1]	Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Rizsleves , Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs
		Energia: 805.80 Kcal / 3,368.24 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ	Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 KJ	Energia: 608.29 Kcal / 2,542.65 KJ	Energia: 906.65 Kcal / 3,789.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.89 g 44.31 g 11.57 g	28.11 g 41.82 g 10.20 g	18.15 g 35.58 g 10.02 g	28.07 g 25.80 g 4.74 g	31.16 g 32.42 g 6.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.84 g 0.00 g 3.25 g	61.42 g 0.32 g 3.36 g	57.23 g 0.05 g 5.49 g	64.88 g 0.11 g 4.40 g	120.29 g 20.03 g 2.15 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10)	Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)], Tejföl 12 % [7, (1)]	Falafel, Zöldséges bulgur [1], Joghurtos öntet[7]	Nudli[1], Porcukor	Tejszínes gombás gnocchi[1,7]
		Energia: 570.16 Kcal / 2,383.27 KJ	Energia: 618.35 Kcal / 2,584.70 KJ	Energia: 1,923.57 Kcal / 8,040.52 KJ	Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ	Energia: 430.75 Kcal / 1,800.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.24 g 39.59 g 11.00 g	28.12 g 28.70 g 15.33 g	57.14 g 106.00 g 11.78 g	16.81 g 14.44 g 1.62 g	10.91 g 16.75 g 6.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.07 g 16.05 g 5.03 g	61.06 g 0.00 g 2.59 g	174.10 g 26.05 g 11.22 g	123.73 g 14.99 g 1.77 g	57.61 g 0.00 g 1.05 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1	1,7



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Molnárika[1,3,7]	Barackos tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Karamell[7], Kukoricapehely	Citromos tea, Lenmagos tojáskrémm[3,10,(1,12)], Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrémm[7,(1)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 543.67 Kcal / 2,272.54 KJ	Energia: 242.86 Kcal / 1,015.15 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 284.26 Kcal / 1,188.21 KJ	Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 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
		16.58 g 11.35 g 19.04 g	11.42 g 5.50 g 2.75 g	16.20 g 4.35 g 2.13 g	12.23 g 10.17 g 2.02 g	10.43 g 10.94 g 3.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		90.04 g 87.33 g 1.04 g	36.58 g 10.00 g 1.96 g	111.24 g 14.99 g 2.60 g	35.79 g 10.00 g 1.99 g	39.97 g 10.00 g 1.34 g
		1,3,7	1,7	7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Almaleves [1,7], Rántott csirkemáj [1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Tarhonyaleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs	Palócleves [1,7], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 879.55 Kcal / 3,676.52 KJ	Energia: 664.33 Kcal / 2,776.90 KJ	Energia: 881.16 Kcal / 3,683.25 KJ	Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ	Energia: 969.01 Kcal / 4,050.46 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
		36.72 g 23.52 g 6.57 g	39.75 g 29.67 g 4.36 g	39.96 g 30.84 g 4.28 g	45.36 g 41.16 g 10.64 g	33.82 g 30.63 g 11.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		121.06 g 31.09 g 4.19 g	58.32 g 0.06 g 3.62 g	109.37 g 7.47 g 3.29 g	108.69 g 0.00 g 5.55 g	138.26 g 15.04 g 1.45 g
		1,3,7,15	1,3,9	1,7	1,3,(7)	1,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Bakonyi tokány[1,7], Galuska köret [1,3]	Mák szórat, Tészta köret [1]	Rakott karfiol[7,(1)]	Sült csirkecomb, Zelleres burgonyhab[7,9]	Pásztortarhonya[1,3, (6,7)], Csemege uborka [10,15]
		Energia: 956.23 Kcal / 3,997.04 KJ	Energia: 571.32 Kcal / 2,388.12 KJ	Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ	Energia: 518.91 Kcal / 2,169.04 KJ	Energia: 590.81 Kcal / 2,469.59 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
		18.42 g 42.48 g 12.41 g	17.18 g 19.21 g 4.11 g	21.13 g 33.17 g 10.42 g	46.84 g 23.10 g 4.70 g	22.81 g 22.73 g 6.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.84 g 0.00 g 2.90 g	81.75 g 14.99 g 1.07 g	32.36 g 0.05 g 4.16 g	29.59 g 0.00 g 3.90 g	72.58 g 0.00 g 5.85 g
		1,3,7	1	7,(1)	7,9	1,3,10,15,(6),(7)

