

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Kakaós csiga[1,7, (6,12)]	Almás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Liga margarin(7), Kifli teljes kiőrlésű[1]	Citromos tea, Főtt tojás [3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 538.97 Kcal / 2,252.89 KJ	Energia: 199.17 Kcal / 832.53 KJ	Energia: 411.04 Kcal / 1,718.15 KJ	Energia: 326.85 Kcal / 1,366.23 KJ	Energia: 10,981.08 Kcal / 45,900.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.08 g 22.73 g 12.22 g	4.27 g 5.81 g 2.37 g	17.88 g 9.86 g 3.87 g	15.79 g 14.33 g 3.71 g	425.60 g 62.59 g 6.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.57 g 0.00 g 0.97 g	32.56 g 10.00 g 0.70 g	62.60 g 9.99 g 1.38 g	33.58 g 10.00 g 0.88 g	2,166.03 g 42.78 g 44.17 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,(7)	1,7,(12)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Karfiolkrémleves[1,7], Tavaszi rizsesmáj, Pirított zsemlekocka[1], Káposztasaláta[15,(12)]	Csontleves [9,(1)], Cénametélt[1], Lencsefőzelék [1,7, 10, (12)], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Lecsós virsli(1,6,7,10), Tarhonya köret 15-18 [1,3], Gyümölcs	Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]
		Energia: 796.99 Kcal / 3,331.42 KJ	Energia: 687.77 Kcal / 2,874.88 KJ	Energia: 901.38 Kcal / 3,767.77 KJ	Energia: 698.28 Kcal / 2,918.81 KJ	Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.86 g 29.30 g 5.94 g	27.55 g 27.81 g 5.23 g	32.94 g 41.96 g 9.30 g	22.74 g 36.78 g 10.30 g	28.71 g 24.84 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100.73 g 0.09 g 4.27 g	80.98 g 2.16 g 7.46 g	96.50 g 0.05 g 4.88 g	67.53 g 2.56 g 4.28 g	91.06 g 0.04 g 5.04 g
		1,7,15,(12)	1,3,6,7,9,10,11,(12)	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7,9	1,7,10,15
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Zöldbabfőzelék [1,7], Aprópecsenye[1]	Túrós metélt [1,7]	Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)]	Rántott csirkemáj [1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]	Vargabéles [1,3,7,(12)]
		Energia: 631.46 Kcal / 2,639.50 KJ	Energia: 640.76 Kcal / 2,678.38 KJ	Energia: 500.78 Kcal / 2,093.26 KJ	Energia: 687.49 Kcal / 2,873.71 KJ	Energia: 630.21 Kcal / 2,634.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.49 g 45.62 g 13.42 g	24.97 g 32.37 g 12.09 g	19.63 g 29.04 g 7.91 g	34.61 g 19.05 g 4.50 g	23.90 g 23.89 g 7.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.91 g 0.05 g 3.15 g	61.64 g 0.00 g 2.51 g	38.99 g 0.00 g 3.53 g	86.20 g 11.11 g 4.16 g	78.88 g 19.98 g 3.49 g
		1,7	1,7	15,(12)	1,3,7,15	1,3,7,(12)



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Ízes levél[1,7,(3,6,12)]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]
		Energia: 578.63 Kcal / 2,418.67 KJ	Energia: 267.99 Kcal / 1,120.20 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 338.43 Kcal / 1,414.64 KJ	Energia: 503.18 Kcal / 2,103.29 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
		13.12 g 25.69 g 7.88 g	18.18 g 5.44 g 1.54 g	16.20 g 4.35 g 2.13 g	14.28 g 16.54 g 5.60 g	23.70 g 22.52 g 12.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73.04 g 36.09 g 1.16 g	36.51 g 10.00 g 1.98 g	111.24 g 14.99 g 2.60 g	33.22 g 10.00 g 2.11 g	50.98 g 10.00 g 2.75 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Arrabbiata penne [1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt [1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3], Sajtos csirkecomb [7,(1)], Burgonyapüré [7], Vitaminaláta[12,15]	Sajtkrémleves[1,7,9], Temesvári sertésragu[7, (1)], Párolt bulgur [1], Napraforgómag	Jókai bableves [9,(1)], Szilvás gombóc [1], Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 685.05 Kcal / 2,863.51 KJ	Energia: 932.20 Kcal / 3,896.60 KJ	Energia: 730.27 Kcal / 3,052.53 KJ	Energia: 1,061.93 Kcal / 4,438.87 KJ	Energia: 661.72 Kcal / 2,765.99 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
		29.92 g 27.50 g 11.95 g	32.07 g 46.33 g 12.61 g	42.76 g 34.80 g 9.32 g	42.78 g 58.48 g 18.02 g	20.59 g 35.19 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.59 g 0.26 g 4.65 g	94.78 g 0.04 g 6.18 g	59.78 g 0.00 g 9.27 g	95.29 g 0.04 g 6.90 g	66.52 g 10.05 g 4.94 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Sült csirkeszárny, Kukoricás rizs, Csemege uborka[10,15]	Mákos nudli[1]	Pestos csirkés tészta[1,7, (12)]	Káposztafőzelék[1,7], Sertés pörkölt	Sztrapacska[1,3,7]
		Energia: 790.79 Kcal / 3,305.50 KJ	Energia: 782.64 Kcal / 3,271.44 KJ	Energia: 482.52 Kcal / 2,016.93 KJ	Energia: 643.02 Kcal / 2,687.82 KJ	Energia: 525.30 Kcal / 2,195.75 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
		34.68 g 47.61 g 11.68 g	18.80 g 30.25 g 5.12 g	28.13 g 17.89 g 6.78 g	25.13 g 46.95 g 13.60 g	8.07 g 22.94 g 9.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.90 g 0.05 g 8.11 g	106.96 g 19.98 g 0.98 g	51.91 g 0.00 g 1.23 g	28.74 g 0.00 g 3.22 g	7.35 g 0.00 g 1.09 g
		10,15	1	1,7,(12)	1,7	1,3,7



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Vaníliás tej[7], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]	Almás tea, Piramis szelet (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Bagett[1,7]	Tej [7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiörlésű [1,3,7]	Citromos tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]										
		Energia: 659.78 Kcal / 2,757.88 KJ		Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ		Energia: 294.83 Kcal / 1,232.39 KJ		Energia: 326.48 Kcal / 1,364.69 KJ		Energia: 501.16 Kcal / 2,094.85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		16.10 g	28.35 g	2.04 g	23.12 g	11.92 g	3.56 g	13.03 g	8.20 g	3.37 g	13.58 g	7.12 g	3.74 g	18.10 g	26.16 g	6.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.04 g	5.99 g	0.33 g	69.81 g	34.72 g	2.14 g	41.74 g	48.60 g	1.40 g	51.66 g	10.00 g	1.86 g	48.00 g	10.00 g	2.03 g
		1,7,(6),(12)		1,7,(6)		1,7		1,3,7		1,3,7,(6),(8),(11)						
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Reszelt tészta leves [1,3,9], Hentes tokány [10,15,(1)], Párolt rizs	Olasz zöldségleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Halgulyás[1,3,4,9], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs										
		Energia: 888.97 Kcal / 3,715.89 KJ		Energia: 919.75 Kcal / 3,844.56 KJ		Energia: 770.70 Kcal / 3,221.53 KJ		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ		Energia: 993.15 Kcal / 4,151.37 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		26.68 g	43.80 g	9.67 g	29.46 g	59.24 g	14.58 g	32.40 g	32.66 g	7.62 g	25.51 g	25.39 g	5.49 g	27.86 g	26.72 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96.00 g	0.15 g	7.06 g	65.41 g	0.20 g	3.52 g	85.74 g	3.00 g	4.92 g	61.57 g	0.05 g	4.06 g	158.19 g	35.70 g	2.33 g
		1,3,9,10,15		1,7,9		1,7,9,10,(12)		1,3,7		1,3,4,9,(12)						
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rántott halrudacska [1,3,4,(2,6,7,9,10)], Zöldséges burgonya, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]	Gombapörkölt, Tészta köret [1]	Zöldbabfőzelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)]	Falafel, Zöldséges bulgur [1], Joghurtos öntet[7]	Paradicsomos lasagne [1,3,7,9]										
		Energia: 544.43 Kcal / 2,275.72 KJ		Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ		Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 KJ		Energia: 1,923.57 Kcal / 8,040.52 KJ		Energia: 578.06 Kcal / 2,416.29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		37.83 g	16.52 g	4.19 g	17.69 g	13.63 g	1.50 g	21.40 g	34.94 g	7.55 g	57.14 g	106.00 g	11.78 g	21.03 g	29.18 g	7.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.37 g	2.00 g	2.28 g	65.61 g	0.00 g	4.04 g	40.01 g	1.37 g	4.24 g	174.10 g	26.05 g	11.22 g	57.39 g	0.21 g	2.63 g
		1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)		1	1,3,6,7,(9),(10),(11)		1,7		1,3,7,9							



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej [7], Mákos patkó [1,3,7]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé 15-18[1,7], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Rozsos stangli[1,3,7,11]
		Energia: 577.13 Kcal / 2,412.40 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ	Energia: 771.23 Kcal / 3,223.74 KJ	Energia: 430.30 Kcal / 1,798.65 KJ	Energia: 855.74 Kcal / 3,576.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.03 g 15.13 g 6.88 g	6.51 g 24.51 g 11.72 g	21.04 g 35.95 g 2.04 g	21.60 g 21.52 g 11.96 g	35.28 g 15.03 g 4.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.51 g 17.62 g 1.38 g	35.85 g 10.00 g 0.91 g	85.33 g 0.00 g 0.33 g	37.14 g 10.00 g 2.22 g	145.46 g 15.03 g 4.37 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11,(6)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Paradicsomleves [1,9], Ázsiai csirkés tészta[1,6, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Szárazbab főzelék [1,7,10,(12)], Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya , Natúr sertésszelet[1]	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Rakott karfiol[7, (1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán	Bakonyi betyárleves csirkemájjal[7,9,(1)], Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 711.60 Kcal / 2,974.49 KJ	Energia: 809.75 Kcal / 3,384.76 KJ	Energia: 904.80 Kcal / 3,782.06 KJ	Energia: 856.41 Kcal / 3,579.79 KJ	Energia: 870.50 Kcal / 3,638.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.91 g 16.82 g 1.88 g	55.50 g 25.98 g 8.74 g	38.31 g 28.59 g 7.11 g	27.59 g 47.15 g 13.67 g	28.86 g 36.08 g 9.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.96 g 17.32 g 3.67 g	87.13 g 1.62 g 6.33 g	120.27 g 20.28 g 5.31 g	78.95 g 0.10 g 5.38 g	105.67 g 19.98 g 4.47 g
		1,6,9,(5),(8),(11),(12)	1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)	1,7	1,3,7,9	1,7,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Túrótöltelikes gombóc [1], Tejföl 12 %[7,(1)]	Sült csirkecomb, Párolt zöldség	Húsos babragu, Félbarna kenyér[1,(7)]	Milánói mártás(1,6,7), Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)]	Tejberizs [7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 816.73 Kcal / 3,413.93 KJ	Energia: 545.17 Kcal / 2,278.81 KJ	Energia: 516.76 Kcal / 2,160.06 KJ	Energia: 744.04 Kcal / 3,110.09 KJ	Energia: 392.22 Kcal / 1,639.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.29 g 30.03 g 6.45 g	50.54 g 24.65 g 4.26 g	23.07 g 26.52 g 7.77 g	42.61 g 34.59 g 13.67 g	13.06 g 4.55 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.61 g 0.00 g 0.45 g	29.48 g 0.05 g 4.34 g	45.57 g 0.27 g 3.07 g	64.75 g 0.58 g 5.17 g	74.29 g 21.98 g 0.34 g
		1,7		1,(7)	1,7,(6)	7,(1)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

