

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Sajtós pogácsa 50g[1,7, (6,12)]			Citromos tea, Kenőmájás (1,6,7,10), Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Kukoricapehely		
		Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 Kj			Energia: 188.14 Kcal / 786.43 Kj			Energia: 491.29 Kcal / 2,053.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.66 g	20.13 g	6.52 g	6.24 g	2.19 g	0.16 g	16.20 g	4.35 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.90 g	10.99 g	1.34 g	35.76 g	10.00 g	1.10 g	96.25 g	0.00 g	2.61 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Daragaluska leves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Karfiol leves[1,7], Pritaminpaprikás vagdalt [1,3,(7)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10,15]			Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekočka[1], Tarhonyáshús [1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs		
		Energia: 774.43 Kcal / 3,237.12 Kj			Energia: 795.71 Kcal / 3,326.07 Kj			Energia: 799.76 Kcal / 3,343.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.00 g	45.80 g	11.78 g	30.01 g	40.34 g	12.00 g	35.57 g	39.79 g	14.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.76 g	16.08 g	6.06 g	76.33 g	0.17 g	8.93 g	73.88 g	0.05 g	5.47 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,10,15			1,7,9,15,(12)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]			Tejberizs [7], Fahéjas szórat			Zöldborsófézelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6, (7,9,10,11)]		
		Energia: 547.28 Kcal / 2,287.63 Kj			Energia: 382.11 Kcal / 1,597.22 Kj			Energia: 691.51 Kcal / 2,890.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.17 g	18.22 g	2.01 g	12.58 g	3.96 g	2.07 g	31.82 g	31.70 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.63 g	0.00 g	3.98 g	73.58 g	19.98 g	0.34 g	67.70 g	11.43 g	4.29 g		
1,10,15			7			1,3,6,7,(9),(10),(11)				



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Ricottás táska [1,7,(3,8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávé 15-18[1,7], Kifli, vizes[1]			Áfonyás tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Szilvás tea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 639.33 Kcal / 2,672.40 KJ			Energia: 153.57 Kcal / 641.92 KJ			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 KJ			Energia: 642.17 Kcal / 2,684.27 KJ			Energia: 191.08 Kcal / 798.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.90 g	29.75 g	14.04 g	4.60 g	0.59 g	0.03 g	12.10 g	4.63 g	2.04 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	5.49 g	4.04 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.25 g	21.98 g	0.73 g	32.02 g	10.04 g	1.25 g	47.92 g	10.99 g	0.92 g	126.73 g	24.99 g	0.34 g	33.09 g	10.00 g	1.88 g		
1,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs			Almaleves [1,7], Húsgombóc[3], Bakonyi mártás [1,7], Gersli[1]			Brokkolikrémleves [1,7], Pásztor tarhonya[1,3,(6,7)], Napraforgómag, Káposztasaláta[15,(12)]			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Zselici húsleves[1,7,9], Túrótöltelkes gombóc[1], Tejföl 12 %[7,(1)], Porcukor		
		Energia: 571.82 Kcal / 2,390.21 KJ			Energia: 1,226.79 Kcal / 5,127.98 KJ			Energia: 852.05 Kcal / 3,561.57 KJ			Energia: 968.73 Kcal / 4,049.29 KJ			Energia: 1,021.45 Kcal / 4,269.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.30 g	26.89 g	3.99 g	37.85 g	60.52 g	18.11 g	31.88 g	42.36 g	10.01 g	52.02 g	41.76 g	18.08 g	33.33 g	37.89 g	9.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.88 g	0.05 g	3.45 g	130.92 g	20.03 g	3.88 g	84.50 g	0.05 g	5.51 g	94.20 g	2.11 g	7.59 g	132.88 g	15.04 g	1.62 g		
1,9			1,3,7			1,3,7,15,(6),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Mák szórat, Tészta köret [1]			Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]			Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás [3]			Paprikásburgonya virslivel(1,6,7,10), Céklasaláta [15]		
		Energia: 571.32 Kcal / 2,388.12 KJ			Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ			Energia: 5,145.12 Kcal / 21,506.60 KJ			Energia: 514.18 Kcal / 2,149.27 KJ			Energia: 482.71 Kcal / 2,017.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.18 g	19.21 g	4.11 g	29.51 g	9.21 g	1.09 g	158.87 g	184.94 g	6.22 g	28.10 g	21.50 g	4.02 g	13.26 g	26.19 g	7.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.75 g	14.99 g	1.07 g	65.26 g	0.00 g	2.81 g	605.25 g	27.00 g	19.98 g	51.02 g	10.11 g	2.33 g	40.78 g	11.11 g	3.44 g		
1			1,6,(12)			1,3,7,10,(5),(6),(8),(12)			1,3,7			15,(1),(6),(7),(10)				



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Tk. kakaós csiga [1,7,(3,8,11)]			Csipkebogyó tea, Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Liga margarin(7), Barackíz(12), Félbarna kenyér[1,(7)]			Barackos tea, Kópé szelet(1,6,7,10), Zöldpaprika, Magvas rúd [1,3,7,11]			Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 424.21 Kcal / 1,773.20 KJ			Energia: 248.50 Kcal / 1,038.73 KJ			Energia: 432.39 Kcal / 1,807.39 KJ			Energia: 348.56 Kcal / 1,456.98 KJ			Energia: 391.89 Kcal / 1,638.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.50 g	36.15 g	13.24 g	10.04 g	3.12 g	1.36 g	13.27 g	6.60 g	2.89 g	17.16 g	14.80 g	4.22 g	20.84 g	19.80 g	11.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.25 g	5.00 g	1.13 g	44.34 g	18.99 g	0.45 g	79.62 g	42.78 g	1.32 g	63.62 g	14.04 g	2.66 g	32.21 g	10.00 g	1.97 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zöldbableves [1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs			Reszeltészta leves [1,3,9], Tökfőzelék[1,7], Natúr sertéskaraj pecenylében[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tárkonyos burgonyaleves [1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves [1,9], Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]			Jókai bableves [9,(1)], Darásmetelt [1], Barackíz (12), Gyümölcs		
		Energia: 889.14 Kcal / 3,716.61 KJ			Energia: 754.36 Kcal / 3,153.22 KJ			Energia: 718.24 Kcal / 3,002.24 KJ			Energia: 904.20 Kcal / 3,779.56 KJ			Energia: 1,025.70 Kcal / 4,287.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.69 g	38.57 g	8.58 g	34.48 g	36.83 g	8.10 g	25.57 g	39.03 g	12.83 g	34.71 g	29.68 g	6.27 g	30.01 g	35.38 g	6.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.39 g	0.05 g	6.09 g	69.83 g	0.05 g	6.04 g	65.10 g	0.05 g	4.24 g	116.08 g	23.69 g	5.95 g	145.32 g	35.71 g	3.32 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,15			1,9,(12)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Finomfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)			Tavaszi rizseshús, Káposztasaláta[15,(12)]			Túrós metelt [1,7], Tejföl 12 %[7,(1)]			Rántott karfiol [1,3,7], Zöldséges bulgur[1]			Sült csirkecomb, Burgonyapüré [7]		
		Energia: 585.14 Kcal / 2,445.89 KJ			Energia: 565.37 Kcal / 2,363.25 KJ			Energia: 708.26 Kcal / 2,960.53 KJ			Energia: 673.53 Kcal / 2,815.36 KJ			Energia: 642.10 Kcal / 2,683.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.39 g	38.59 g	11.28 g	21.18 g	26.28 g	7.02 g	26.47 g	38.37 g	16.09 g	22.17 g	23.48 g	3.12 g	49.86 g	26.20 g	5.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.26 g	0.06 g	5.93 g	60.26 g	0.02 g	0.97 g	63.34 g	0.00 g	2.57 g	96.20 g	0.05 g	11.52 g	50.09 g	0.00 g	4.99 g		
1,7,(6),(10)			15,(12)			1,7			1,3,7			7				



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]			Szilvás tea, Turista felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Reszelt sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]		
		Energia: 528.83 Kcal / 2,210.51 KJ			Energia: 323.40 Kcal / 1,351.81 KJ			Energia: 277.83 Kcal / 1,161.33 KJ			Energia: 401.77 Kcal / 1,679.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.58 g	20.75 g	7.04 g	14.72 g	14.52 g	4.99 g	9.71 g	10.82 g	3.14 g	21.09 g	19.71 g	11.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.04 g	19.99 g	1.04 g	33.17 g	10.00 g	2.20 g	35.11 g	10.00 g	1.16 g	34.65 g	10.00 g	2.44 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Zöldborsóleves [1,9], Mézes mustáros csirkemell [1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]			Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Rántott párizsi(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Meggyleves [1,7], Sertés pörkölt, Galuska köret [1,3], Káposztasaláta[15, (12)]			Burgonya gombóclevés [1,9], Natúr sertésszelet [1], Sajtmártás[1,7], Párolt rizs , Gyümölcs		
		Energia: 837.47 Kcal / 3,500.62 KJ			Energia: 693.01 Kcal / 2,896.78 KJ			Energia: 1,159.56 Kcal / 4,846.96 KJ			Energia: 1,099.36 Kcal / 4,595.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.42 g	30.95 g	5.43 g	23.29 g	27.34 g	5.25 g	23.57 g	45.36 g	12.61 g	44.49 g	54.04 g	15.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.49 g	9.20 g	4.91 g	86.92 g	21.40 g	10.70 g	55.57 g	20.14 g	2.96 g	107.19 g	2.56 g	9.27 g		
1,7,9,10,(12)			1,9,(6),(7),(10)			1,3,7,15,(12)			1,7,9				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rakott zöldség[7,(1)]			Tejszínes tészta csirkemellel[1,7,(12)]			Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Burgonyapüré [7]			Paradicsomos káposzta [1], Sült debreceni kolbász(1,6,7)		
		Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ			Energia: 520.20 Kcal / 2,174.44 KJ			Energia: 544.12 Kcal / 2,274.42 KJ			Energia: 595.75 Kcal / 2,490.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.13 g	33.17 g	10.42 g	29.44 g	18.25 g	6.85 g	30.04 g	22.12 g	5.75 g	19.94 g	42.13 g	11.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.36 g	0.05 g	2.19 g	58.90 g	0.00 g	1.23 g	54.72 g	0.00 g	4.03 g	33.03 g	16.05 g	4.93 g		
7,(1)			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

