

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Tk. ízes levél [1,3,7,(8,11)]			Meggyes tea, Mustáros sonkakrém[1,7,10,(6,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Karamell[7], Cifra kifli [1,3,7,(11,12)]			Csipkebogyó tea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Szilvás tea, Medvehagymás sajtkrém [7,(1)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 800.75 Kcal / 3,347.14 KJ			Energia: 320.39 Kcal / 1,339.23 KJ			Energia: 512.41 Kcal / 2,141.87 KJ			Energia: 320.68 Kcal / 1,340.44 KJ			Energia: 328.11 Kcal / 1,371.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.50 g	45.75 g	16.04 g	13.44 g	7.25 g	1.80 g	17.10 g	3.75 g	2.04 g	11.59 g	15.53 g	5.34 g	13.47 g	7.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.25 g	42.00 g	1.53 g	49.88 g	10.00 g	1.32 g	86.24 g	25.99 g	1.03 g	33.54 g	10.00 g	3.78 g	52.32 g	10.00 g	1.87 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóska főzelék [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás [3], Banán			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]			Vaníliás körteleves[1,7], Rántott halrudacska[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Fejtett babfőzelék [1,7,10,(12)], Sült debreceni kolbász(1,6,7), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret [1], Mák szórát, Gyümölcs		
		Energia: 771.95 Kcal / 3,226.75 KJ			Energia: 929.75 Kcal / 3,886.36 KJ			Energia: 825.86 Kcal / 3,452.09 KJ			Energia: 1,020.65 Kcal / 4,266.32 KJ			Energia: 889.24 Kcal / 3,717.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.19 g	25.06 g	6.51 g	41.53 g	52.55 g	20.47 g	39.81 g	31.43 g	6.26 g	44.82 g	52.85 g	18.65 g	29.78 g	40.09 g	11.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.46 g	16.91 g	5.98 g	71.80 g	0.21 g	4.26 g	99.15 g	22.03 g	1.92 g	89.55 g	1.59 g	6.77 g	100.80 g	14.99 g	4.25 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,10,(3),(6),(12)			1,7,9,(6),(10)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Falafel, Rizi-bizi 15-18, Joghurtos öntet[7]			Szilvás gombóc [1], Fahéjas szórát			Zöldborsófőzelék [1,7], Sertés pörkölt			Rakott burgonya[1,3,7]			Tejberizs [7], Meggy ragu[1]		
		Energia: 1,860.05 Kcal / 7,775.01 KJ			Energia: 357.45 Kcal / 1,494.14 KJ			Energia: 777.08 Kcal / 3,248.19 KJ			Energia: 631.73 Kcal / 2,640.63 KJ			Energia: 497.79 Kcal / 2,080.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		55.97 g	97.77 g	10.75 g	4.14 g	19.89 g	2.15 g	36.12 g	44.74 g	11.12 g	18.63 g	36.54 g	11.84 g	13.24 g	4.41 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
174.27 g	26.00 g	12.15 g	41.58 g	9.99 g	2.55 g	56.10 g	10.11 g	3.21 g	55.40 g	0.00 g	6.54 g	99.70 g	37.40 g	0.64 g		
7			1			1,7			1,3,7			1,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Kakaó[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Citromos tea, Túrókrem meggyes[7], Félbarna kenyér[1,(7)]			Erdei gyümölcsstea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csipkebogyó tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup (1), Bagett[1,7]		
		Energia: 375.63 Kcal / 1,570.13 KJ			Energia: 258.38 Kcal / 1,080.03 KJ			Energia: 273.54 Kcal / 1,143.40 KJ			Energia: 207.60 Kcal / 867.77 KJ			Energia: 549.10 Kcal / 2,295.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.78 g	5.86 g	2.67 g	10.29 g	3.03 g	1.46 g	7.51 g	6.52 g	1.34 g	4.92 g	5.86 g	2.38 g	19.43 g	19.72 g	7.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.50 g	9.99 g	1.22 g	46.78 g	18.99 g	0.92 g	46.22 g	10.00 g	2.49 g	34.12 g	10.00 g	0.71 g	75.26 g	41.92 g	3.94 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Sajtkrémleves[1,7,9], Pírtott zsemlekocka[1], Tavasz rizseshús, Vitaminsaláta[12,15]			Hamisgulyás [9], Rakott karfiol[7,(1)], Banán, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Paradicsomleves [1,9], Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Árpagyöngyleves[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Sztrapacska[1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 779.39 Kcal / 3,257.85 KJ			Energia: 850.07 Kcal / 3,553.29 KJ			Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ			Energia: 5,059.26 Kcal / 21,147.71 KJ			Energia: 661.71 Kcal / 2,765.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.25 g	38.00 g	13.52 g	28.35 g	40.57 g	11.26 g	23.17 g	33.95 g	7.36 g	169.62 g	176.30 g	3.20 g	17.35 g	29.08 g	9.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.25 g	0.02 g	3.53 g	91.13 g	0.10 g	5.43 g	88.23 g	12.58 g	5.78 g	591.55 g	35.15 g	20.23 g	18.25 g	0.00 g	2.16 g		
1,7,9,12,15			1,7,9			1,9			1,3,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7,9				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]			Kukoricafőzelék[1,7], Rántott párizsi(1,6,7,10)			Tejszínes gombás gnocchi[1,7]			Pásztor tarhonya[1,3,(6,7)], Vegyes vágott savanyúság[15,(12)]			Rántott karfiol [1,3,7], Sárgarépas rizs 15-18		
		Energia: 547.28 Kcal / 2,287.63 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 399.29 Kcal / 1,669.03 KJ			Energia: 595.71 Kcal / 2,490.07 KJ			Energia: 701.43 Kcal / 2,931.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.17 g	18.22 g	2.01 g	25.08 g	28.61 g	5.63 g	10.27 g	14.29 g	5.67 g	23.21 g	22.81 g	6.33 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
81.63 g	0.00 g	3.98 g	59.41 g	0.00 g	1.70 g	55.96 g	0.00 g	1.54 g	73.22 g	0.00 g	4.64 g	114.32 g	0.00 g	11.56 g		
1,10,15			1,7,(6),(10)			1,7			1,3,15,(6),(7),(12)			1,3,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Molnárka[1,3,7]			Citromos tea, Házi húskrém[3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Áfonyás tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Barackos tea, Céklaás vajkrém[7], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 495.97 Kcal / 2,073.15 KJ			Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ			Energia: 446.55 Kcal / 1,866.58 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 609.05 Kcal / 2,545.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.50 g	11.35 g	19.04 g	18.72 g	7.04 g	1.74 g	13.31 g	8.20 g	3.37 g	14.76 g	17.06 g	5.58 g	12.88 g	38.82 g	17.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.25 g	76.34 g	1.03 g	36.29 g	10.00 g	1.52 g	79.66 g	42.78 g	1.39 g	49.90 g	10.00 g	2.28 g	50.40 g	14.00 g	0.75 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11)				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros karioleves[9], Borsos csirketokány, Tészta köret [1], Gyümölcs			Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt, Gyümölcs			Erőleves[9,(1)], Cérnametélt[1], Búbos karaj[7,(1,6)], Rizi-bizi 15-18, Mongol saláta[15,(12)]			Tejfölös zöldbableves [1,7,9], Paprikásburgonya (1,6,7,10), Céklaaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Halgulyás[1,3,4,9], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 647.78 Kcal / 2,707.72 KJ			Energia: 694.21 Kcal / 2,901.80 KJ			Energia: 760.69 Kcal / 3,179.68 KJ			Energia: 712.21 Kcal / 2,977.04 KJ			Energia: 1,096.36 Kcal / 4,582.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.77 g	24.82 g	3.50 g	42.14 g	25.59 g	4.10 g	40.96 g	36.06 g	11.20 g	19.34 g	37.45 g	10.23 g	27.46 g	33.00 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.26 g	0.04 g	3.85 g	72.83 g	0.05 g	4.68 g	67.04 g	0.93 g	11.47 g	66.33 g	11.16 g	4.67 g	162.29 g	15.04 g	3.24 g		
1,9			1,3			1,7,9,15,(6),(12)			1,7,9,15,(6),(10)			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Pestos csirkés tészta[1,7,(12)]			Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Rakott tök[7,(1)]			Gombapörkölt, Párolt rizs			Káposztafőzelék[1,7], Sült virsli (1,6,7,10)		
		Energia: 482.52 Kcal / 2,016.93 KJ			Energia: 601.14 Kcal / 2,512.77 KJ			Energia: 524.80 Kcal / 2,193.66 KJ			Energia: 570.32 Kcal / 2,383.94 KJ			Energia: 568.23 Kcal / 2,375.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.13 g	17.89 g	6.78 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	17.55 g	30.15 g	9.24 g	15.38 g	19.91 g	2.29 g	21.31 g	42.75 g	13.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.91 g	0.00 g	1.23 g	116.63 g	14.99 g	0.34 g	44.80 g	0.00 g	4.16 g	81.69 g	0.00 g	4.96 g	23.42 g	0.00 g	5.06 g		
1,7,(12)			1,7			7,(1)						1,7,(6),(10)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Almás tea, Paradicsomos babkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Sajtos stangli [1,3,7]		
		Energia: 572.17 Kcal / 2,391.67 KJ			Energia: 339.07 Kcal / 1,417.31 KJ			Energia: 165.32 Kcal / 691.04 KJ			Energia: 685.33 Kcal / 2,864.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.37 g	14.26 g	6.37 g	14.64 g	16.06 g	5.49 g	5.32 g	0.77 g	0.03 g	26.50 g	11.15 g	3.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.89 g	18.62 g	1.38 g	33.84 g	10.00 g	2.27 g	33.82 g	10.04 g	1.25 g	119.25 g	0.26 g	2.13 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1			1,3,7				
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret[1,3], Gyümölcs			Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya			Burgonya gombóclevés [1,9], Tökfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Gyümölcs		
		Energia: 1,025.98 Kcal / 4,288.60 KJ			Energia: 1,097.16 Kcal / 4,586.13 KJ			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 KJ			Energia: 621.04 Kcal / 2,595.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.43 g	44.84 g	11.83 g	28.55 g	52.97 g	10.33 g	28.75 g	48.74 g	12.43 g	19.59 g	18.61 g	6.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.30 g	25.03 g	4.23 g	124.34 g	23.33 g	7.71 g	75.57 g	2.56 g	7.13 g	97.12 g	40.43 g	1.44 g		
1,3,7			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10, (1,12)]			Darásmetélt [1], Barackíz (12)			Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré [7], Csemege uborka[10,15]			Carbonara spagetti[1,7], Reszelt sajt[7,(1)]		
		Energia: 988.73 Kcal / 4,132.89 KJ			Energia: 737.96 Kcal / 3,084.67 KJ			Energia: 455.02 Kcal / 1,901.98 KJ			Energia: 795.01 Kcal / 3,323.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.85 g	47.28 g	6.44 g	14.63 g	20.26 g	2.31 g	33.26 g	12.31 g	2.78 g	43.46 g	43.17 g	19.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.66 g	2.00 g	4.60 g	123.33 g	35.65 g	1.08 g	51.40 g	0.04 g	6.43 g	57.21 g	0.00 g	4.41 g		
1,3,7,10,(12)			1,(12)			7,10,15,(1),(3),(6),(11)			1,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

