

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Tejeskávé 15-18[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Napraförz. fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 586.67 Kcal / 2,452.28 KJ			Energia: 327.47 Kcal / 1,368.82 KJ			Energia: 481.13 Kcal / 2,011.12 KJ			Energia: 286.31 Kcal / 1,196.78 KJ			Energia: 276.94 Kcal / 1,157.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.16 g	22.73 g	12.22 g	11.69 g	14.46 g	5.24 g	14.50 g	20.75 g	7.04 g	10.38 g	10.89 g	3.16 g	17.83 g	8.81 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.36 g	10.99 g	0.98 g	37.45 g	12.00 g	2.06 g	58.25 g	9.00 g	1.03 g	36.70 g	10.00 g	1.19 g	31.54 g	10.00 g	1.27 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Rakott karfiol[7,(1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves [1,7], PusztaPörkölt, Mongol saláta[15,(12)], Gyümölcs			Daragaluska leves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórát, Tészta köret [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 962.66 Kcal / 4,023.92 KJ			Energia: 898.61 Kcal / 3,756.19 KJ			Energia: 727.49 Kcal / 3,040.91 KJ			Energia: 742.56 Kcal / 3,103.90 KJ			Energia: 760.98 Kcal / 3,180.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.47 g	45.69 g	11.51 g	28.11 g	47.19 g	13.67 g	22.47 g	33.73 g	10.09 g	33.84 g	33.04 g	5.84 g	28.55 g	25.62 g	4.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.44 g	0.18 g	4.22 g	88.63 g	0.10 g	5.40 g	80.46 g	20.14 g	3.56 g	76.02 g	16.08 g	5.45 g	103.20 g	14.99 g	2.36 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				
<b>Vacsora</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka[10,15]			Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt[7,(1)]			Finomfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)			Tejbedara [1,7], Kakaó szórát(1)			Rántott halrudacska [1,3,4,(2,6,7,9,10)], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 610.21 Kcal / 2,550.68 KJ			Energia: 596.70 Kcal / 2,494.21 KJ			Energia: 585.14 Kcal / 2,445.89 KJ			Energia: 601.14 Kcal / 2,512.77 KJ			Energia: 758.47 Kcal / 3,170.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.95 g	26.39 g	5.41 g	27.29 g	26.16 g	11.76 g	25.39 g	38.59 g	11.28 g	20.34 g	5.60 g	3.02 g	44.27 g	27.76 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.87 g	1.32 g	7.00 g	62.63 g	0.21 g	3.51 g	33.26 g	0.06 g	5.93 g	116.63 g	14.99 g	0.34 g	82.65 g	2.00 g	2.84 g		
1,3,6,7,10,15,(9),(11)			1,7			1,7,(6),(10)			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)				



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Kakaó[7,(1)], Ökörszem [1,3,7]			Limonádé, Házi húskrémm [3,(7)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 KJ			Energia: 306.00 Kcal / 1,279.08 KJ			Energia: 446.55 Kcal / 1,866.58 KJ			Energia: 212.28 Kcal / 887.33 KJ			Energia: 332.88 Kcal / 1,391.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.24 g	13.02 g	4.95 g	19.00 g	6.96 g	1.84 g	13.31 g	8.20 g	3.37 g	4.86 g	5.92 g	2.39 g	15.69 g	14.21 g	3.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.86 g	23.99 g	0.92 g	41.23 g	11.99 g	1.99 g	79.66 g	42.78 g	1.39 g	34.95 g	10.00 g	0.69 g	35.29 g	11.99 g	0.88 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell [1,7,10,(12)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekočka[1], Csirkepaprikás[1,7], Galuska köret [1,3], Gyümölcs			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Palócleves [1,7], Tejberizs [7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs		
		Energia: 778.19 Kcal / 3,252.83 KJ			Energia: 608.49 Kcal / 2,543.49 KJ			Energia: 1,035.80 Kcal / 4,329.64 KJ			Energia: 865.48 Kcal / 3,617.71 KJ			Energia: 779.05 Kcal / 3,256.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.68 g	29.55 g	5.18 g	23.73 g	32.67 g	8.73 g	36.02 g	35.64 g	11.25 g	43.70 g	33.63 g	8.69 g	26.86 g	29.58 g	10.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.35 g	10.04 g	11.36 g	53.57 g	2.83 g	4.67 g	35.25 g	0.00 g	5.79 g	95.89 g	0.05 g	5.53 g	100.00 g	22.03 g	1.45 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Zöldbabfőzelék [1,7], Csirkepörkölt [9,(1)]			Carbonara spagetti[1,7], Reszelt sajt [7,(1)]			Falafel, Kukoricás rizs, Joghurtos öntet[7]			Mákos nudli[1]			Káposztás kocka[1]		
		Energia: 543.98 Kcal / 2,273.84 KJ			Energia: 795.01 Kcal / 3,323.14 KJ			Energia: 1,863.93 Kcal / 7,791.23 KJ			Energia: 782.64 Kcal / 3,271.44 KJ			Energia: 552.42 Kcal / 2,309.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.95 g	32.72 g	6.97 g	43.46 g	43.17 g	19.44 g	52.98 g	100.73 g	11.16 g	18.80 g	30.25 g	5.12 g	14.14 g	11.92 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.67 g	0.05 g	2.69 g	57.21 g	0.00 g	4.41 g	171.79 g	26.05 g	12.12 g	106.96 g	19.98 g	0.98 g	96.00 g	19.98 g	2.12 g		
1,7,9			1,7			7			1			1				



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Tej [7], Tk. sajtos pogácsa[1,3,7,(8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Bagett[1,7]			Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tejeskávé 15-18[1,7], Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 739.99 Kcal / 3,093.16 KJ			Energia: 461.55 Kcal / 1,929.28 KJ			Energia: 394.80 Kcal / 1,650.26 KJ			Energia: 282.57 Kcal / 1,181.14 KJ			Energia: 360.76 Kcal / 1,507.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	45.75 g	15.04 g	8.36 g	25.66 g	11.75 g	10.08 g	8.59 g	2.10 g	18.55 g	5.47 g	1.64 g	15.50 g	11.33 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.05 g	1.00 g	0.49 g	48.66 g	10.00 g	0.96 g	71.56 g	36.71 g	2.83 g	39.73 g	10.00 g	2.44 g	49.10 g	10.99 g	1.30 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Zöldbableves [1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt[7,(1)]			Brokkolikrémleves [1,7], Napraforgómag, Bácskai rizshús, Vegyes vágott savanyúság[15,(12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur [1], Káposztasaláta[15,(12)], Joghurtos öntet[7]			Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 665.69 Kcal / 2,782.58 KJ			Energia: 810.83 Kcal / 3,389.27 KJ			Energia: 966.94 Kcal / 4,041.81 KJ			Energia: 853.86 Kcal / 3,569.13 KJ			Energia: 682.36 Kcal / 2,852.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.93 g	28.78 g	6.20 g	47.96 g	35.45 g	14.49 g	31.46 g	55.73 g	12.26 g	46.39 g	29.39 g	7.24 g	23.60 g	18.52 g	6.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.24 g	0.06 g	4.66 g	74.13 g	0.54 g	4.34 g	83.64 g	4.79 g	4.02 g	104.82 g	20.02 g	11.82 g	103.57 g	37.94 g	1.52 g		
1,3,7			1,7			1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,15,(12)			1,3,4,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>(00492) Árpád 15-18</b>	Rántott karfiol [1,3,7], Rizi-bizi 15-18			Vargabéles [1,3,7,(12)]			Tejszínes gombás gnocchi[1,7]			Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]			Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)]		
		Energia: 610.01 Kcal / 2,549.84 KJ			Energia: 537.18 Kcal / 2,245.41 KJ			Energia: 430.75 Kcal / 1,800.54 KJ			Energia: 547.28 Kcal / 2,287.63 KJ			Energia: 501.59 Kcal / 2,096.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.00 g	15.25 g	2.09 g	17.35 g	23.27 g	7.57 g	10.91 g	16.75 g	6.62 g	13.17 g	18.22 g	2.01 g	18.83 g	22.77 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.37 g	0.00 g	12.45 g	63.36 g	27.97 g	3.18 g	57.61 g	0.00 g	1.05 g	81.63 g	0.00 g	3.98 g	54.50 g	10.22 g	2.36 g		
1,3,7			1,3,7,(12)			1,7			1,10,15			1,3,6,7,9,11,(10)				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

