

**Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.**

|                |                            | hétfő                                                                                              | kedd                                                                                                                  | szerda                                                                 | csütörtök                                                                                    | péntek                                                                                          |
|----------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | <b>(00492) Árpád 15-18</b> | Tejeskávé 15-18[1,7],<br>Molnárika[1,3,7]                                                          | Barackos tea, Körözött<br>[7,(1)], Félbarna kenyér[1,<br>(7)]                                                         | Karamell[7],<br>Kukoricapehely                                         | Citromos tea, Lenmagos<br>tojáskrémm[3,10,(1,12)],<br>Kígyóuborka, Félbarna<br>kenyér[1,(7)] | Áfonyás tea, Naprafor<br>z.fűszeres sajtkrém[7,(1)],<br>Sárgarépa, Teljes kiőrlésű<br>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                                                                                             |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00492) Árpád 15-18</b> | Almaleves [1,7], Rántott<br>csirkemáj [1,3],<br>Burgonyapüré [7],<br>Céklasaláta [15],<br>Gyümölcs | Zabgaluskaleves[1,3],<br>Kelkáposzta főzelék [1],<br>Csirkepörkölt [9,(1)],<br>Gyümölcs, Teljes kiőrlésű<br>kenyér[1] | Magyaros gombaleves<br>[1], Ananászos csirkeragu<br>[1,7], Párolt rizs | Tarhonyaleves [1,3],<br>Sárgaborsó főzelék [1],<br>Vagdalt[1,3,(7)],<br>Gyümölcs             | Palócleves [1,7],<br>Tejbedara [1,7], Kakaó<br>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                                                                                             |
| <b>Vacsora</b> | <b>(00492) Árpád 15-18</b> | Bakonyi tokány[1,7],<br>Galuska köret [1,3]                                                        | Mák szórat, Tészta köret<br>[1]                                                                                       | Rakott karfiol[7,(1)]                                                  | Sült csirkecomb, Zelleres<br>burgonyahab[7,9]                                                | Pásztortarhonya[1,3,<br>(6,7)], Csemege uborka<br>[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)                                                                               |



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

