

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1, (7)]	Vanília tej[7], Tk. kakaós csiga[1,7, (3,8,11)]	Áfonyás tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Sárgarépa, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Citromos tea, Felvágott klf. , Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]
		Energia: 362.57 Kcal / 1,515.54 KJ	Energia: 189.65 Kcal / 792.74 KJ	Energia: 448.30 Kcal / 1,873.89 KJ	Energia: 208.39 Kcal / 871.07 KJ	Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ	Energia: 252.35 Kcal / 1,054.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14.48 g 9.01 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.07 g 3.35 g 0.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.50 g 36.15 g 13.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.17 g 2.85 g 1.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.22 g 8.44 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.77 g 9.45 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 12.81 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 34.67 g 9.99 g 1.69 g	Szénhidrát Cukor Só 61.24 g 10.99 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 36.24 g 10.00 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 30.43 g 10.00 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 33.99 g 10.03 g 1.50 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Csurgatott tojás leves[1,3], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10, (12)], Párolt rizs	Csontleves[9,(1)], Cérnametelt[1], Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sült virslis (1,6,7,10), Gyümölcs	Zöldborsóleves [1,9], Jóasszony ragu(1), Petrezselymes burgonya	Magyaros burgonyaleves[1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiórlású kenyér[1]	Legényfogó leves [1,7,9], Mák szórát, Tészta köret[1], Gyümölcs	Húsgombócleves [6,9,(1)], Rakott zöldség[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]
		Energia: 696.34 Kcal / 2,910.70 KJ	Energia: 673.99 Kcal / 2,817.28 KJ	Energia: 739.66 Kcal / 3,091.78 KJ	Energia: 668.42 Kcal / 2,794.00 KJ	Energia: 558.22 Kcal / 2,333.36 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.47 g 30.46 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.53 g 33.41 g 9.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.75 g 38.65 g 9.09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.04 g 38.89 g 12.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.58 g 17.84 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.51 g 39.86 g 13.71 g
		Szénhidrát Cukor Só 76.18 g 8.10 g 4.03 g	Szénhidrát Cukor Só 61.75 g 1.55 g 4.97 g	Szénhidrát Cukor Só 66.32 g 0.03 g 4.38 g	Szénhidrát Cukor Só 55.62 g 0.04 g 2.46 g	Szénhidrát Cukor Só 74.89 g 15.03 g 1.50 g	Szénhidrát Cukor Só 50.07 g 12.68 g 2.86 g
		1,3,7,10,(12)	1,7,9,10,(6),(12)	1,9	1,7,(12)	1,7,9	6,7,9,(1)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Sajtkrém, natur[7, (1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7,(1)], Kifli teljes kiórlású[1]	Tonhalkrém [3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1, (7)]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiórlású stangli[1]	Tk. sajtos pogácsa [1,3,7,(8,11)]	Kolbászkrem(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]
		Energia: 142.73 Kcal / 596.61 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 190.41 Kcal / 795.91 KJ	Energia: 330.43 Kcal / 1,381.20 KJ	Energia: 309.33 Kcal / 1,293.00 KJ	Energia: 241.84 Kcal / 1,010.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.79 g 3.56 g 1.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.07 g 3.52 g 1.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.49 g 6.94 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.76 g 9.89 g 2.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1.00 g 21.00 g 6.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.51 g 14.04 g 4.66 g
		Szénhidrát Cukor Só 20.78 g 0.00 g 0.93 g	Szénhidrát Cukor Só 30.65 g 11.23 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 25.70 g 0.00 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 44.51 g 0.32 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 3.40 g 0.50 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 18.43 g 0.00 g 1.98 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna		1,3,7	1,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

