

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7, (8,11)]	Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Zsemle[1]	Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Csipkebogyó tea , Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle [1]
		Energia: 356.88 Kcal / 1,491.76 KJ	Energia: 212.64 Kcal / 888.84 KJ	Energia: 326.28 Kcal / 1,363.85 KJ	Energia: 213.91 Kcal / 894.14 KJ	Energia: 259.40 Kcal / 1,084.29 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
		18.24 g 15.32 g 7.15 g	6.40 g 8.61 g 3.05 g	12.39 g 6.53 g 2.87 g	9.69 g 3.85 g 1.03 g	11.47 g 11.13 g 6.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.66 g 26.01 g 0.94 g	27.40 g 10.00 g 1.10 g	54.31 g 21.39 g 1.18 g	34.94 g 10.00 g 1.27 g	28.18 g 10.00 g 1.29 g
		1,3,7,(8),(11)	1,(7)	1,7,(12)	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Tarhonyaleves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Burgonyafőzelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6, (7,9,10,11)]	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemle-kocka[1], Lecsós csirkemáj(1), Főtt burgonya	Csirkegulyás [9], Túrós metélt isk[1,7], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 787.66 Kcal / 3,292.42 KJ	Energia: 651.04 Kcal / 2,721.35 KJ	Energia: 676.59 Kcal / 2,828.15 KJ	Energia: 574.86 Kcal / 2,402.91 KJ	Energia: 904.26 Kcal / 3,779.81 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
		27.79 g 50.10 g 13.74 g	39.32 g 23.50 g 8.59 g	21.77 g 34.15 g 6.67 g	29.13 g 24.72 g 6.66 g	38.68 g 44.60 g 16.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.86 g 0.05 g 3.85 g	69.44 g 0.42 g 2.99 g	68.69 g 1.17 g 3.87 g	57.47 g 0.00 g 4.38 g	85.41 g 0.05 g 3.49 g
		1,3,7	1,7,9	1,3,6,7,(9),(10),(11)	1,7,9	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Ricottás táska[1,7, (3,8,11)]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 177.05 Kcal / 740.07 KJ	Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ	Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 KJ	Energia: 259.00 Kcal / 1,082.62 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 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
		8.88 g 7.60 g 1.91 g	5.28 g 12.64 g 5.83 g	15.08 g 10.13 g 3.05 g	6.20 g 13.00 g 6.00 g	7.61 g 5.62 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.28 g 0.00 g 0.71 g	22.60 g 0.00 g 0.44 g	44.51 g 0.32 g 2.05 g	19.00 g 10.99 g 0.20 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g
		1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

