

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Perec [1,3,7]	Citromos tea, Gépsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Karamell[7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]	Menta tea, Tojáskrém [3,10,(1,12)], Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Erdei gyümölcsstea, Házi húskrém[3,(7)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 320.93 Kcal / 1,341.49 KJ	Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ	Energia: 341.38 Kcal / 1,426.97 KJ	Energia: 225.34 Kcal / 941.92 KJ	Energia: 271.46 Kcal / 1,134.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.58 g 7.60 g 3.84 g	10.33 g 5.39 g 1.52 g	11.50 g 12.25 g 4.54 g	8.40 g 6.64 g 1.30 g	18.06 g 5.88 g 1.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.04 g 8.99 g 0.69 g	28.65 g 10.00 g 0.91 g	45.74 g 14.49 g 0.68 g	33.01 g 10.00 g 0.89 g	36.18 g 10.00 g 1.50 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7,12,(3),(8),(11)	1,3,10,(12)	1,3,(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Brokkolikrémleves [1,7], Napraforgómag, Pusztapörkölt, Céklasaláta [15]	Lebbencsleves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almaleves [1,7], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Rizi-bizi 7- 10, Tartármártás [3,7,10, (1,12)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Bolognai spagetti [1,9], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Jókai bableves [9,(1)], Tejberizs 7-10[7], Meggy ragu[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 641.03 Kcal / 2,679.51 KJ	Energia: 705.63 Kcal / 2,949.53 KJ	Energia: 657.59 Kcal / 2,748.73 KJ	Energia: 824.10 Kcal / 3,444.74 KJ	Energia: 733.93 Kcal / 3,067.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.06 g 38.66 g 9.55 g	31.43 g 32.43 g 6.53 g	35.97 g 24.11 g 6.14 g	38.27 g 39.33 g 16.82 g	25.87 g 15.88 g 5.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.36 g 9.76 g 3.47 g	70.25 g 14.30 g 3.86 g	73.61 g 14.59 g 2.30 g	77.63 g 1.47 g 4.21 g	120.10 g 37.44 g 2.55 g
		1,7,15	1	1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)	1,7,9,(3),(6)	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Vaniliás túrókrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ	Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 KJ	Energia: 186.32 Kcal / 778.82 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ	Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.64 g 1.60 g 0.10 g	18.31 g 12.11 g 6.23 g	7.63 g 7.37 g 2.40 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g	8.00 g 29.00 g 9.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.62 g 0.00 g 0.56 g	47.57 g 19.98 g 0.96 g	22.38 g 0.00 g 1.11 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6),(10),(12)	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

