

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Dejós rúd[1,3,7]	Meggyes tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kakaó [7,(1)], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]	Citromos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]	Barackos tea, Eidámi sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 507.33 Kcal / 2,120.64 KJ	Energia: 219.76 Kcal / 918.60 KJ	Energia: 513.70 Kcal / 2,147.27 KJ	Energia: 289.47 Kcal / 1,209.98 KJ	Energia: 274.48 Kcal / 1,147.33 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
		17.50 g 18.75 g 8.24 g	7.06 g 8.40 g 2.91 g	14.24 g 25.62 g 9.55 g	9.10 g 13.70 g 6.40 g	12.09 g 10.93 g 5.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.25 g 6.07 g 0.43 g	28.87 g 10.00 g 1.14 g	73.66 g 30.99 g 0.94 g	31.69 g 12.00 g 0.80 g	31.76 g 10.00 g 1.14 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,3,7,(8),(11)	1,7,(3),(6),(8),(11)	1,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Paradicsomleves[1,9], Budapest ragu, Párolt bulgur[1]	Árpagyöngyleves[1], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás[3], Gyümölcs	Magyaros karfiolleves[9], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs	Rántott leves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült csirkecomb , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret[1], Reszelt sajt [7, (1)], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 841.15 Kcal / 3,516.01 KJ	Energia: 594.82 Kcal / 2,486.35 KJ	Energia: 726.64 Kcal / 3,037.36 KJ	Energia: 869.46 Kcal / 3,634.34 KJ	Energia: 710.45 Kcal / 2,969.68 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
		35.11 g 40.67 g 9.68 g	23.72 g 21.78 g 4.23 g	21.93 g 40.56 g 8.80 g	61.34 g 37.65 g 5.95 g	29.10 g 39.37 g 17.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.04 g 10.57 g 3.30 g	74.23 g 0.04 g 17.32 g	67.65 g 0.14 g 6.14 g	69.72 g 9.03 g 3.65 g	58.58 g 0.00 g 4.33 g
		1,9	1,3,7	9,10,15,(1)	1,3,7	1,7,9,(6),(10)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém metélőhagymás [7], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Csemege szalámi, Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Alma, Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]
		Energia: 223.98 Kcal / 936.24 KJ	Energia: 230.24 Kcal / 962.40 KJ	Energia: 168.78 Kcal / 705.50 KJ	Energia: 284.76 Kcal / 1,190.30 KJ	Energia: 87.02 Kcal / 363.74 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
		5.22 g 12.58 g 5.83 g	11.07 g 7.82 g 3.97 g	8.76 g 13.24 g 3.49 g	10.45 g 17.93 g 6.47 g	1.51 g 2.75 g 0.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.21 g 0.00 g 0.45 g	28.62 g 0.00 g 1.04 g	18.13 g 0.00 g 1.14 g	24.47 g 0.08 g 1.87 g	13.59 g 4.74 g 0.14 g
		1,7	1,7	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,3,7	1,(5),(6),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

