

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Citromos tea, Kígyóuborka, Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű [1]	Meggyes tea, Házi húskrém[3,(7)], Jégcsap retetek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vaníliás tej[7], Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea , Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)	Almás tea, Eidámi sajt[7, (1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]										
		Energia: 205.53 Kcal / 859.12 KJ		Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 KJ		Energia: 373.41 Kcal / 1,560.85 KJ		Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ		Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.91 g	5.65 g	3.03 g	18.03 g	5.82 g	1.42 g	11.58 g	16.85 g	5.62 g	13.18 g	3.70 g	2.00 g	12.08 g	10.53 g	5.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.42 g	10.00 g	1.01 g	36.10 g	10.00 g	1.51 g	32.72 g	5.99 g	1.12 g	91.06 g	23.99 g	0.21 g	31.75 g	10.00 g	1.12 g
		1,7		1,3,(7)		1,7,(6),(12)		1,7		1,7						
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zöldborsóleves [1,9], Tonhalas pelatti[1,4,(6)], Reszelt sajt [7,(1)]	Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11, (10)], Gyümölcs	Magyaros karfiolleves[9], Csikós tokány[1,7], Párolt rizs	Málgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs										
		Energia: 519.69 Kcal / 2,172.30 KJ		Energia: 531.44 Kcal / 2,221.42 KJ		Energia: 847.04 Kcal / 3,540.63 KJ		Energia: 656.00 Kcal / 2,742.08 KJ		Energia: 928.06 Kcal / 3,879.29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.07 g	25.88 g	9.22 g	10.40 g	28.64 g	5.16 g	22.76 g	51.83 g	13.50 g	23.66 g	38.85 g	13.20 g	31.40 g	29.79 g	5.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.09 g	0.07 g	4.02 g	56.73 g	0.11 g	2.11 g	71.41 g	0.04 g	5.25 g	51.26 g	1.34 g	5.42 g	132.13 g	35.67 g	1.56 g
		1,4,7,9,(6)		1,3,6,7,9,11,(10)		1,7,9		1,7,9,(3),(6),(10)		1,9,10,(12)						
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Kefír poharas [7], Zsemle [1]	Vajkrém metélőhagymás [7], Sárgarépa, Félbarna kenyér[1,(7)]	Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Alma, Müzliszelet[1, (5,6,7,8,11,12)]										
		Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ		Energia: 209.09 Kcal / 874.00 KJ		Energia: 235.06 Kcal / 982.55 KJ		Energia: 120.91 Kcal / 505.40 KJ		Energia: 84.46 Kcal / 353.04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.58 g	5.89 g	1.36 g	9.54 g	7.41 g	3.99 g	5.15 g	12.50 g	5.93 g	7.06 g	8.66 g	2.85 g	1.96 g	1.56 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.07 g	6.87 g	0.21 g	25.82 g	0.00 g	1.06 g	25.07 g	0.00 g	0.94 g	18.11 g	0.00 g	1.27 g	15.40 g	2.70 g	0.02 g
		1,7,(6),(12)		1,7		1,7		1,3,7,(6),(10)		1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)						



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

