

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Ökörszem[1,3,7]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Sajtostangli [1,3,7]	Almás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea , Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 281.62 Kcal / 1,177.17 KJ	Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ	Energia: 443.00 Kcal / 1,851.74 KJ	Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 KJ	Energia: 237.55 Kcal / 992.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.50 g 7.95 g 3.24 g	4.92 g 12.55 g 5.83 g	17.58 g 7.45 g 2.64 g	9.48 g 8.74 g 2.87 g	7.89 g 8.44 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.35 g 7.00 g 0.62 g	31.79 g 10.00 g 0.44 g	76.04 g 9.12 g 1.24 g	32.21 g 10.00 g 1.38 g	32.37 g 10.00 g 2.13 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Tarhonyáshús [1], Káposztasaláta[15,(12)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyleves [1,7], Sztroganoff csirkeragu [1,7,10,15,(12)], Párolt rizs	Magyaros zöldségleves [1,9], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Alföldi gulyásleves , Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 646.85 Kcal / 2,703.83 KJ	Energia: 658.09 Kcal / 2,750.82 KJ	Energia: 745.24 Kcal / 3,115.10 KJ	Energia: 804.01 Kcal / 3,360.76 KJ	Energia: 716.98 Kcal / 2,996.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.57 g 32.91 g 12.19 g	28.58 g 29.83 g 6.36 g	26.29 g 26.35 g 6.50 g	25.04 g 32.28 g 7.88 g	21.71 g 29.80 g 10.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.62 g 0.05 g 3.50 g	67.44 g 0.08 g 3.86 g	98.78 g 16.78 g 3.65 g	101.59 g 20.72 g 5.05 g	88.96 g 37.89 g 1.01 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tejszelet [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 191.62 Kcal / 800.97 KJ	Energia: 228.46 Kcal / 954.96 KJ	Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.67 g 5.36 g 1.48 g	10.59 g 12.58 g 2.67 g	3.64 g 1.60 g 0.10 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.94 g 0.00 g 0.79 g	18.31 g 0.00 g 0.60 g	17.62 g 0.00 g 0.56 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g
		1,7,10,(6),(12)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,7	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

