

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ	Energia: 196.81 Kcal / 822.67 KJ	Energia: 322.26 Kcal / 1,347.05 KJ	Energia: 259.94 Kcal / 1,086.55 KJ	Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.03 g 15.14 g 6.88 g	10.21 g 3.68 g 0.95 g	13.07 g 12.66 g 6.53 g	12.74 g 6.70 g 2.79 g	11.91 g 18.98 g 6.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.52 g 17.62 g 1.38 g	30.63 g 10.00 g 1.27 g	40.04 g 22.36 g 1.49 g	36.84 g 24.30 g 0.88 g	40.96 g 12.10 g 1.96 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret[1]	Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Rizsleves , Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs
		Energia: 577.58 Kcal / 2,414.28 KJ	Energia: 573.29 Kcal / 2,396.35 KJ	Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ	Energia: 499.86 Kcal / 2,089.41 KJ	Energia: 790.70 Kcal / 3,305.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.26 g 31.14 g 7.87 g	21.47 g 31.75 g 7.34 g	17.48 g 34.04 g 9.58 g	22.29 g 23.39 g 4.46 g	27.11 g 30.15 g 5.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 3.06 g	49.22 g 0.21 g 1.71 g	54.79 g 0.04 g 5.13 g	49.12 g 0.10 g 3.56 g	100.69 g 10.03 g 1.32 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]	Tk. ízes levél[1,3,7, (8,11)]	Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle[1]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 178.89 Kcal / 747.76 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 339.71 Kcal / 1,419.99 KJ	Energia: 159.97 Kcal / 668.67 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.22 g 6.98 g 1.15 g	14.86 g 11.12 g 5.72 g	5.00 g 21.00 g 7.00 g	9.94 g 4.80 g 1.54 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.15 g 0.00 g 1.04 g	30.76 g 19.32 g 0.33 g	50.00 g 21.00 g 0.60 g	19.23 g 0.00 g 0.98 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,4,10,(6)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

