

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Molnárika [1,3,7]	Barackos tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Karamell[7], Kukoricapehely	Citromos tea, Lenmagos tojáskrémm[3,10,(1,12)], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Naprafar z. fűszeres sajtkrémm[7,(1)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 348.32 Kcal / 1,455.98 KJ	Energia: 208.39 Kcal / 871.07 KJ	Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ	Energia: 246.78 Kcal / 1,031.54 KJ	Energia: 290.04 Kcal / 1,212.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.58 g 7.55 g 10.54 g	9.17 g 2.85 g 1.32 g	12.35 g 4.05 g 2.09 g	9.81 g 7.42 g 1.49 g	10.10 g 10.89 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.54 g 47.16 g 0.69 g	36.24 g 10.00 g 1.76 g	64.74 g 9.99 g 1.47 g	35.03 g 10.00 g 1.91 g	37.59 g 10.00 g 1.26 g
		1,3,7	1,7	7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Almaleves [1,7], Rántott csirkemáj [1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt[9,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Tarhonyaleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs	Palócleves [1,7], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 768.39 Kcal / 3,211.87 KJ	Energia: 584.22 Kcal / 2,442.04 KJ	Energia: 751.51 Kcal / 3,141.31 KJ	Energia: 844.41 Kcal / 3,529.63 KJ	Energia: 712.79 Kcal / 2,979.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.44 g 21.07 g 5.66 g	33.70 g 26.74 g 3.84 g	33.00 g 27.43 g 3.79 g	37.52 g 37.07 g 9.28 g	24.39 g 23.98 g 8.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.16 g 22.31 g 2.39 g	51.03 g 0.04 g 3.36 g	91.86 g 12.17 g 2.85 g	88.63 g 0.00 g 3.81 g	98.91 g 14.03 g 0.90 g
		1,3,7,15	1,3,9	1,7	1,3,(7)	1,7
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 122.15 Kcal / 510.59 KJ	Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ	Energia: 152.78 Kcal / 638.62 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 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
		3.83 g 3.72 g 0.79 g	8.11 g 8.67 g 2.42 g	5.28 g 3.82 g 1.10 g	7.61 g 5.62 g 3.03 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
		18.46 g 0.00 g 1.26 g	27.08 g 2.02 g 1.32 g	24.45 g 0.00 g 0.69 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

