

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Kakaós csiga[1,7, (6,12)]	Almás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó [7,(1)], Liga margarin(7), Kifli teljes kiőrlésű[1]	Citromos tea, Főtt tojás [3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 330.15 Kcal / 1,380.03 KJ	Energia: 176.79 Kcal / 738.98 KJ	Energia: 296.05 Kcal / 1,237.49 KJ	Energia: 240.63 Kcal / 1,005.83 KJ	Energia: 335.80 Kcal / 1,403.64 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
		11.79 g 13.24 g 7.13 g	4.23 g 3.58 g 1.32 g	13.57 g 7.64 g 3.33 g	9.99 g 7.84 g 1.99 g	12.88 g 6.70 g 2.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.91 g 0.00 g 0.65 g	31.88 g 10.00 g 0.59 g	43.14 g 9.99 g 0.88 g	32.39 g 10.00 g 0.68 g	55.80 g 21.39 g 0.87 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,(7)	1,7,(12)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Karfiolkrémleves[1,7], Tavaszi rizsesmáj, Pirított zsemlekocka[1], Káposztasaláta[15,(12)]	Csontleves[9,(1)], Cénametélt[1], Lencsefőzelék [1,7,10, (12)], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Lecsós virsli(1,6,7,10), Tarhonya köret 7-10[1,3], Gyümölcs	Burgonya gombóc-leves [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]
		Energia: 594.01 Kcal / 2,482.96 KJ	Energia: 602.73 Kcal / 2,519.41 KJ	Energia: 700.14 Kcal / 2,926.59 KJ	Energia: 689.22 Kcal / 2,880.94 KJ	Energia: 627.57 Kcal / 2,623.24 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
		25.27 g 26.34 g 5.20 g	23.94 g 24.56 g 4.54 g	25.66 g 36.78 g 8.63 g	21.27 g 39.18 g 12.10 g	25.02 g 22.15 g 3.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.50 g 0.09 g 3.27 g	70.62 g 1.60 g 3.52 g	65.34 g 0.03 g 4.16 g	61.45 g 2.05 g 2.78 g	80.94 g 0.04 g 4.27 g
		1,7,15,(12)	1,3,6,7,9,10,11,(12)	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7,9	1,7,10,15
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tejszelet [1,3,7], Alma	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Magvas rúd[1,3,7,11]	Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 207.22 Kcal / 866.18 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ	Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ	Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ	Energia: 150.17 Kcal / 627.71 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
		4.18 g 12.80 g 5.87 g	3.23 g 8.18 g 3.34 g	6.70 g 8.28 g 1.17 g	1.54 g 8.19 g 2.24 g	5.58 g 6.21 g 0.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.59 g 0.00 g 0.49 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g	27.85 g 2.02 g 1.25 g	8.43 g 0.00 g 0.50 g	17.74 g 0.00 g 0.44 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,4,7,10,11,(6)	1,7,(6),(12)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

