

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Ízes levél [1,7,(3,6,12)]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea , Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]
		Energia: 570.60 Kcal / 2,385.11 KJ	Energia: 207.68 Kcal / 868.10 KJ	Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ	Energia: 246.43 Kcal / 1,030.08 KJ	Energia: 275.55 Kcal / 1,151.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.12 g 25.69 g 7.88 g	11.18 g 3.00 g 0.79 g	12.35 g 4.05 g 2.09 g	9.24 g 8.95 g 2.94 g	11.86 g 11.66 g 6.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.04 g 34.09 g 1.16 g	33.85 g 10.00 g 1.22 g	64.74 g 9.99 g 1.47 g	32.22 g 10.00 g 1.30 g	30.54 g 10.00 g 1.40 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Magyaros zöldségleves [1,9], Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt [1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3], Sajtos csirkecomb [7,(1)], Burgonyapüré [7], Vitaminsaláta[12,15]	Sajtkrémleves[1,7,9], Temesvári sertésragu[7, (1)], Párolt bulgur[1], Napraforgómag	Jókai bableves [9,(1)], Szilvás gombóc[1], Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 536.64 Kcal / 2,243.16 KJ	Energia: 802.21 Kcal / 3,353.24 KJ	Energia: 672.64 Kcal / 2,811.64 KJ	Energia: 788.89 Kcal / 3,297.56 KJ	Energia: 583.96 Kcal / 2,440.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.67 g 21.51 g 8.32 g	28.21 g 39.08 g 10.75 g	40.95 g 32.63 g 9.03 g	30.69 g 44.03 g 13.82 g	16.54 g 31.15 g 5.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.39 g 0.19 g 2.95 g	82.69 g 0.03 g 3.95 g	52.24 g 0.00 g 7.11 g	70.91 g 0.04 g 4.31 g	59.98 g 10.03 g 4.45 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Házi húskrém[3,(7)], Sajtos stangli [1,3,7]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 182.21 Kcal / 761.64 KJ	Energia: 400.14 Kcal / 1,672.59 KJ	Energia: 142.36 Kcal / 595.06 KJ	Energia: 184.45 Kcal / 771.00 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
		6.91 g 8.72 g 2.85 g	22.53 g 8.94 g 1.98 g	4.95 g 3.82 g 1.08 g	5.58 g 5.89 g 1.36 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
		19.05 g 0.00 g 2.16 g	57.09 g 0.13 g 1.96 g	22.13 g 0.00 g 0.59 g	27.07 g 6.87 g 0.21 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

