

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Vaníliás tej[7], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]	Almás tea, Piramis szelet (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Citromos tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 402.60 Kcal / 1,682.87 KJ	Energia: 258.39 Kcal / 1,080.07 KJ	Energia: 269.81 Kcal / 1,127.81 KJ	Energia: 183.66 Kcal / 767.70 KJ	Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.30 g 16.05 g 2.04 g	11.57 g 6.36 g 1.91 g	12.98 g 6.60 g 2.90 g	6.79 g 3.56 g 1.87 g	9.06 g 13.48 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.14 g 5.99 g 0.33 g	39.96 g 22.36 g 1.09 g	39.28 g 24.30 g 1.34 g	30.87 g 10.00 g 0.93 g	29.05 g 10.00 g 1.04 g
		1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Reszelt tészta leves [1,3,9], Hentes tokány [10,15,(1)], Párolt rizs	Olasz zöldségleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Vadas csirketokány[1,7,10,(12)], Tészta köret[1]	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Halgulyás[1,3,4,9], Darásmetelt [1], Barackíz (12), Gyümölcs
		Energia: 767.45 Kcal / 3,207.94 KJ	Energia: 828.17 Kcal / 3,461.75 KJ	Energia: 580.61 Kcal / 2,426.95 KJ	Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 750.72 Kcal / 3,138.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.19 g 39.95 g 8.78 g	26.19 g 53.66 g 13.07 g	26.61 g 22.99 g 5.64 g	25.50 g 25.39 g 5.49 g	18.21 g 19.10 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.92 g 0.14 g 6.23 g	58.33 g 0.19 g 3.38 g	65.92 g 3.00 g 4.17 g	61.57 g 0.05 g 4.05 g	124.95 g 35.69 g 1.55 g
		1,3,9,10,15	1,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,4,9,(12)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Ökörszem[1,3,7]	Tej poharas 0,2l[7], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ	Energia: 182.00 Kcal / 760.76 KJ	Energia: 125.08 Kcal / 522.83 KJ	Energia: 160.29 Kcal / 670.01 KJ	Energia: 197.88 Kcal / 827.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.43 g 6.70 g 1.29 g	9.21 g 2.76 g 1.17 g	4.05 g 4.12 g 0.79 g	4.00 g 4.20 g 1.20 g	11.07 g 3.62 g 1.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.00 g 0.00 g 0.88 g	29.63 g 5.00 g 0.46 g	18.10 g 0.00 g 1.96 g	26.10 g 7.00 g 0.29 g	30.02 g 0.00 g 0.71 g
		1,3,10,(12)	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

