

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Csipkebogyó tea , Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej[7], Mákos patkó [1,3,7]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Pulyka felvágott[1,6,7], Liga margarin(7), Rozsos stangli[1,3,7,11]
		Energia: 375.56 Kcal / 1,569.84 KJ	Energia: 274.78 Kcal / 1,148.58 KJ	Energia: 446.28 Kcal / 1,865.45 KJ	Energia: 292.43 Kcal / 1,222.36 KJ	Energia: 507.90 Kcal / 2,123.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.14 g 9.88 g 4.72 g	5.46 g 12.48 g 5.94 g	14.77 g 19.85 g 2.04 g	12.90 g 11.44 g 6.12 g	21.94 g 9.79 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.09 g 13.81 g 0.86 g	34.74 g 10.00 g 0.91 g	49.29 g 0.00 g 0.33 g	34.19 g 10.00 g 1.36 g	83.26 g 11.01 g 2.38 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11,(6)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Paradicsomleves[1,9], Ázsiai csirkés tészta[1,6, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Szárazbab főzelék [1,7,10,(12)], Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya , Natúr sertésszelet[1]	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Rakott karfiol[7, (1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán	Bakonyi betyárleves csirkemájjal[7,9,(1)], Káposztás kocka [1], Gyümölcs
		Energia: 621.65 Kcal / 2,598.50 KJ	Energia: 690.44 Kcal / 2,886.04 KJ	Energia: 855.30 Kcal / 3,575.15 KJ	Energia: 792.90 Kcal / 3,314.32 KJ	Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.14 g 14.51 g 1.60 g	45.78 g 22.90 g 7.43 g	36.61 g 29.76 g 7.05 g	26.34 g 36.23 g 10.32 g	24.22 g 32.28 g 8.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92.55 g 15.22 g 3.35 g	74.13 g 1.36 g 5.23 g	107.35 g 18.03 g 3.91 g	88.86 g 0.08 g 2.94 g	79.88 g 9.99 g 3.23 g
		1,6,9,(5),(8),(11),(12)	1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)	1,7	1,3,7,9	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Magvas rúd[1,3,7,11]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma
		Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ	Energia: 218.69 Kcal / 914.12 KJ	Energia: 174.99 Kcal / 731.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.18 g 3.62 g 0.96 g	11.27 g 1.62 g 0.60 g	9.99 g 7.84 g 1.99 g	10.91 g 6.64 g 1.50 g	7.77 g 5.78 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.43 g 0.00 g 1.28 g	42.22 g 22.80 g 0.67 g	22.30 g 0.00 g 0.68 g	27.98 g 2.02 g 1.00 g	22.62 g 0.00 g 1.00 g
		1,3,7,(6)	1,7	1,3,(7)	1,3,7,10,11,(6),(12)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

