

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00503) Fehérvár 7-10</b>	Tej[7], Tk. ízes levél [1,3,7,(8,11)]			Meggyes tea, Mustáros sonkakrém[1,7,10,(6,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Karamell[7], Cifra kifli [1,3,7,(11,12)]			Csipkebogyó tea , Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Szilvás tea, Medvehagymás sajtkrém [7,(1)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 461.04 Kcal / 1,927.15 KJ			Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ			Energia: 326.91 Kcal / 1,366.48 KJ			Energia: 237.55 Kcal / 992.96 KJ			Energia: 200.24 Kcal / 837.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.50 g	24.75 g	9.04 g	9.75 g	5.65 g	1.52 g	12.80 g	3.75 g	2.04 g	7.89 g	8.44 g	2.81 g	7.84 g	4.43 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.25 g	21.00 g	0.93 g	30.68 g	10.00 g	0.83 g	52.24 g	15.49 g	0.68 g	32.37 g	10.00 g	2.13 g	32.01 g	10.00 g	1.08 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00503) Fehérvár 7-10</b>	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóskafezelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3], Banán			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]			Vaníliás körteleves[1,7], Rántott halrudacska[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Fejtett babfezelék [1,7,10,(12)], Sült debreceni kolbász(1,6,7), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret[1], Mák szórát, Gyümölcs		
		Energia: 700.34 Kcal / 2,927.42 KJ			Energia: 753.78 Kcal / 3,150.80 KJ			Energia: 722.73 Kcal / 3,021.01 KJ			Energia: 854.26 Kcal / 3,570.81 KJ			Energia: 711.59 Kcal / 2,974.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.98 g	24.77 g	6.22 g	32.92 g	40.95 g	15.33 g	38.16 g	24.47 g	5.46 g	36.95 g	43.89 g	15.32 g	22.67 g	33.59 g	9.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.83 g	15.03 g	3.79 g	62.65 g	0.18 g	3.23 g	90.23 g	22.03 g	1.90 g	76.22 g	1.34 g	5.57 g	78.40 g	14.99 g	3.30 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,10,(3),(6),(12)			1,7,9,(6),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00503) Fehérvár 7-10</b>	Vajkrém magyaros[7], Paradicsom, Császárzsemle[1,3,7,(8,11)]			Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Olasz felvágott, Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kakaó poharas 0,2l[7,(1)], Kifli, vizes[1]			Müzliszelet[1,(5,6,7,8,11,12)]		
		Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 148.48 Kcal / 620.65 KJ			Energia: 338.92 Kcal / 1,416.69 KJ			Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ			Energia: 70.54 Kcal / 294.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.85 g	17.41 g	6.51 g	4.48 g	2.85 g	0.86 g	13.82 g	10.49 g	3.17 g	8.76 g	1.44 g	0.54 g	1.80 g	1.40 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.02 g	0.00 g	0.35 g	26.03 g	24.30 g	1.01 g	45.19 g	0.32 g	1.74 g	34.24 g	22.80 g	0.52 g	12.60 g	2.70 g	0.02 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

