

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Citromos tea, Túrókrém meggyes[7], Félbarna kenyér[1,(7)]			Erdei gyümölcsstea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csipkebogyó tea , Főtt virsli(1,6,7,10), Ketchup (1), Bagett[1,7]		
		Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 KJ			Energia: 232.80 Kcal / 973.10 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 372.22 Kcal / 1,555.88 KJ			Energia: 380.82 Kcal / 1,591.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.51 g	5.24 g	2.61 g	9.45 g	2.66 g	1.28 g	3.76 g	3.26 g	0.67 g	5.10 g	25.21 g	7.81 g	13.78 g	15.92 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.08 g	9.99 g	0.78 g	42.16 g	15.00 g	0.92 g	28.15 g	10.00 g	1.25 g	33.21 g	10.00 g	1.48 g	46.33 g	29.56 g	3.05 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Sajtkrémleves[1,7,9], Tavaszi rizseshús, Pirított zsemlekocka[1], Vitaminsaláta[12,15]			Hamisgulyás[9], Rakott karfiol[7,(1)], Banán, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Paradicsomleves[1,9], Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Árpagyöngyleves[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Sztrapacska[1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 673.57 Kcal / 2,815.52 KJ			Energia: 723.67 Kcal / 3,024.94 KJ			Energia: 686.28 Kcal / 2,868.65 KJ			Energia: 5,016.85 Kcal / 20,970.43 KJ			Energia: 752.80 Kcal / 3,146.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.40 g	32.01 g	10.98 g	25.42 g	31.48 g	8.38 g	21.92 g	31.19 g	7.04 g	167.70 g	174.98 g	3.03 g	20.06 g	33.90 g	11.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.26 g	0.02 g	2.55 g	83.21 g	0.05 g	2.93 g	77.41 g	10.48 g	3.21 g	585.94 g	34.03 g	19.73 g	20.27 g	0.00 g	2.78 g		
1,7,9,12,15			1,7,9			1,9			1,3,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Kenőmájas(1,6,7,10), Paradicsom, Zsemle[1]			Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 95.96 Kcal / 401.11 KJ			Energia: 412.83 Kcal / 1,725.63 KJ			Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 181.57 Kcal / 758.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.52 g	1.10 g	0.09 g	16.09 g	17.83 g	5.63 g	8.56 g	7.64 g	3.91 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	8.59 g	7.80 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.83 g	0.00 g	0.54 g	44.64 g	0.32 g	2.38 g	20.64 g	0.00 g	0.89 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	19.27 g	0.00 g	1.48 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)			1,3,7,10,(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

