

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00503) Fehérvár 7-10</b>	Tej[7], Molnárika[1,3,7]			Citromos tea, Házi húskrém[3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Áfonyás tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Barackos tea, Cékálás vajkrém[7], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 Kj			Energia: 265.58 Kcal / 1,110.12 Kj			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj			Energia: 230.41 Kcal / 963.11 Kj			Energia: 342.01 Kcal / 1,429.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.50 g	7.55 g	10.54 g	17.70 g	5.79 g	1.41 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	7.39 g	8.93 g	2.91 g	6.62 g	21.02 g	9.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.75 g	38.17 g	0.68 g	35.28 g	10.00 g	1.50 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	30.00 g	10.00 g	1.16 g	30.68 g	12.00 g	0.39 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00503) Fehérvár 7-10</b>	Magyaros karfiolleves[9], Borsos csirketokány , Tészta köret[1], Gyümölcs			Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt, Gyümölcs			Erőleves[9,(1)], Cérnamentelt[1], Búbos karaj[7,(1,6)], Rizi-bizi 7-10, Mongol saláta[15,(12)]			Tejfölös zöldbableves [7,9,(1)], Paprikásburgonya , Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Halgulyás[1,3,4,9], Meggytöltelékes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 498.09 Kcal / 2,082.02 Kj			Energia: 611.25 Kcal / 2,555.03 Kj			Energia: 655.71 Kcal / 2,740.87 Kj			Energia: 495.39 Kcal / 2,070.73 Kj			Energia: 901.45 Kcal / 3,768.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.13 g	20.92 g	2.86 g	36.51 g	25.50 g	3.98 g	33.26 g	32.97 g	9.80 g	10.01 g	20.95 g	3.93 g	20.71 g	25.23 g	4.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.44 g	0.04 g	3.10 g	58.02 g	0.05 g	3.28 g	55.61 g	0.75 g	7.25 g	59.68 g	9.77 g	2.86 g	138.96 g	10.03 g	2.86 g		
1,9			1,3			1,7,9,15,(6),(12)			1,7,9,15			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00503) Fehérvár 7-10</b>	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Reszelt sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Paradicsom, Bagett[1,7]			Sonkaszelet , Liga margarin(7), Zöldpaprika, Magvas rúd[1,3,7,11]			Mákos patkó[1,3,7]			Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma		
		Energia: 161.43 Kcal / 674.78 Kj			Energia: 395.93 Kcal / 1,654.99 Kj			Energia: 201.32 Kcal / 841.52 Kj			Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 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
		5.15 g	7.20 g	1.18 g	21.38 g	21.12 g	11.90 g	8.67 g	6.14 g	1.52 g	6.27 g	16.10 g	0.00 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
19.25 g	0.00 g	1.08 g	31.12 g	12.36 g	2.21 g	27.30 g	2.02 g	1.53 g	36.04 g	0.00 g	0.00 g	22.62 g	0.00 g	1.00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,3,7,11			1,3,7			1,7				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

