

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Turista felvágott[1,6,7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Paradicsomos babkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Sajtos stangli [1,3,7]
		Energia: 564.15 Kcal / 2,358.15 KJ	Energia: 246.69 Kcal / 1,031.16 KJ	Energia: 208.93 Kcal / 873.33 KJ	Energia: 403.33 Kcal / 1,685.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.37 g 14.27 g 6.37 g	9.42 g 8.71 g 2.88 g	7.97 g 1.47 g 0.03 g	17.50 g 7.45 g 2.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87.90 g 16.62 g 1.38 g	32.51 g 10.00 g 1.38 g	40.54 g 10.02 g 0.87 g	66.25 g 0.13 g 1.23 g		
1,3,7	1,(6),(7)	1	1,3,7		
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret 7-10[1,3], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Burgonya gombóclevés [1,9], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka 7-10[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Gyümölcs
		Energia: 798.04 Kcal / 3,335.81 KJ	Energia: 833.04 Kcal / 3,482.11 KJ	Energia: 726.82 Kcal / 3,038.11 KJ	Energia: 552.71 Kcal / 2,310.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.02 g 39.36 g 10.67 g	26.72 g 32.58 g 7.96 g	25.58 g 38.75 g 10.18 g	14.32 g 19.68 g 5.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.35 g 12.64 g 2.84 g	106.48 g 20.72 g 5.08 g	67.48 g 2.05 g 4.09 g	78.14 g 33.25 g 1.18 g		
1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(8),(12)		
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tejszelet [1,3,7], Alma	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka, Korn spitz [1,3,7,11]
		Energia: 189.13 Kcal / 790.56 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ	Energia: 242.97 Kcal / 1,015.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.95 g 8.03 g 2.04 g	3.23 g 8.18 g 3.34 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g	5.80 g 13.28 g 6.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.21 g 0.00 g 0.81 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g	22.86 g 2.02 g 0.76 g		
1,3,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11		



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

