

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea , Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 369.82 Kcal / 1,545.85 Kj			Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 Kj			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 Kj			Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 Kj			Energia: 215.67 Kcal / 901.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.87 g	13.24 g	7.13 g	8.10 g	8.86 g	3.11 g	11.50 g	12.25 g	4.54 g	10.05 g	10.86 g	3.15 g	11.01 g	5.08 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.70 g	8.99 g	0.66 g	36.83 g	11.99 g	1.54 g	35.75 g	4.50 g	0.68 g	35.90 g	10.00 g	1.18 g	31.37 g	10.00 g	0.87 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Rakott karfiol[7, (1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves [1,7], Pusztapörkölt, Mongol saláta[15,(12)], Gyümölcs			Daragaluska leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórat, Tészta köret [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 777.52 Kcal / 3,250.03 Kj			Energia: 834.90 Kcal / 3,489.88 Kj			Energia: 619.16 Kcal / 2,588.09 Kj			Energia: 636.59 Kcal / 2,660.95 Kj			Energia: 644.96 Kcal / 2,695.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.83 g	35.63 g	8.78 g	26.91 g	43.94 g	13.02 g	19.51 g	28.64 g	8.66 g	30.62 g	30.55 g	5.56 g	24.75 g	25.25 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.60 g	0.16 g	2.78 g	81.34 g	0.08 g	4.93 g	68.24 g	16.78 g	2.76 g	58.56 g	14.29 g	3.60 g	79.02 g	14.99 g	2.11 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Körözött [7,(1)], Paradicsom, Magvas rúd [1,3,7,11]			Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle[1]		
		Energia: 180.58 Kcal / 754.82 Kj			Energia: 226.67 Kcal / 947.48 Kj			Energia: 186.44 Kcal / 779.32 Kj			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 Kj			Energia: 159.10 Kcal / 665.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.25 g	7.04 g	1.14 g	10.35 g	7.08 g	2.52 g	7.39 g	8.90 g	2.90 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	7.00 g	6.36 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.27 g	0.00 g	1.06 g	29.60 g	2.02 g	1.50 g	19.22 g	0.00 g	1.17 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	18.52 g	0.00 g	0.90 g		
1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

