

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Kakaó [7,(1)], Ökörszem [1,3,7]			Limonádé, Házi húskrém [3,(7)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj			Energia: 310.77 Kcal / 1,299.02 Kj			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj			Energia: 183.36 Kcal / 766.44 Kj			Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.24 g	8.82 g	3.75 g	21.20 g	6.52 g	1.74 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	4.53 g	3.64 g	1.33 g	9.96 g	7.79 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.76 g	16.99 g	0.63 g	41.23 g	11.99 g	1.99 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	33.08 g	10.00 g	0.59 g	34.51 g	11.99 g	0.69 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Csirkepaprikás [1,7], Galuska köret [1,3], Pirított zsemlekočka[1], Gyümölcs			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Palócleves [1,7], Tejberizs 11-14[7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs		
		Energia: 677.26 Kcal / 2,830.95 Kj			Energia: 541.52 Kcal / 2,263.55 Kj			Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 Kj			Energia: 785.79 Kcal / 3,284.60 Kj			Energia: 720.16 Kcal / 3,010.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.59 g	27.50 g	4.73 g	19.42 g	27.84 g	7.33 g	33.14 g	31.39 g	9.49 g	36.74 g	34.64 g	8.18 g	24.70 g	25.57 g	9.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.96 g	8.85 g	6.83 g	52.12 g	5.28 g	2.73 g	28.37 g	0.00 g	4.50 g	80.77 g	0.04 g	4.85 g	96.53 g	22.02 g	1.03 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Korn spitz [1,3,7,11]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Dejős csiga 50g			Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]		
		Energia: 245.32 Kcal / 1,025.44 Kj			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 Kj			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 Kj			Energia: 385.48 Kcal / 1,611.31 Kj			Energia: 116.77 Kcal / 488.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	13.34 g	6.05 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	10.39 g	17.90 g	6.46 g	9.35 g	14.68 g	0.00 g	5.10 g	5.44 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.25 g	2.02 g	0.75 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	22.55 g	0.08 g	1.79 g	51.13 g	0.00 g	0.00 g	11.84 g	0.00 g	0.85 g		
1,3,7,11			1,7			1,3,7						1,7				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

