

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tej [7], Tk. pogácsa[1,7, (6,12)]			Erdei gyümölcsstea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Bagett[1,7]			Citromos tea , Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tejeskávé[1,7], Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 349.32 Kcal / 1,460.16 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ			Energia: 226.84 Kcal / 948.19 KJ			Energia: 223.44 Kcal / 933.98 KJ			Energia: 331.51 Kcal / 1,385.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.58 g	16.85 g	5.62 g	4.18 g	12.83 g	5.88 g	5.07 g	4.70 g	1.17 g	11.49 g	3.36 g	1.02 g	14.39 g	10.11 g	3.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.73 g	0.00 g	1.12 g	29.37 g	10.00 g	0.48 g	42.09 g	24.35 g	1.44 g	36.69 g	10.00 g	1.69 g	45.72 g	8.99 g	1.16 g		
1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Zöldbableves[1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt[7,(1)]			Brokkolikrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur[1], Joghurtos öntet[7], Káposztasaláta[15,(12)]			Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ			Energia: 652.43 Kcal / 2,727.16 KJ			Energia: 889.18 Kcal / 3,716.77 KJ			Energia: 735.16 Kcal / 3,072.97 KJ			Energia: 606.16 Kcal / 2,533.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.51 g	25.39 g	5.49 g	38.34 g	28.30 g	11.64 g	28.72 g	50.13 g	11.35 g	43.20 g	27.88 g	6.79 g	18.16 g	16.04 g	6.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.57 g	0.05 g	4.06 g	60.40 g	0.43 g	2.89 g	79.61 g	4.78 g	2.73 g	80.60 g	15.14 g	11.46 g	95.90 g	37.93 g	1.25 g		
1,3,7			1,7			1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,15,(12)			1,3,4,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tejszelet [1,3,7], Alma			Perec[1,3,7]			Vaniliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Padlizsánkrém[3,10,(1)], Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kenőmájás(1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ			Energia: 159.93 Kcal / 668.51 KJ			Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ			Energia: 287.80 Kcal / 1,203.00 KJ			Energia: 122.11 Kcal / 510.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.23 g	8.18 g	3.34 g	6.00 g	3.85 g	1.80 g	18.07 g	12.21 g	6.12 g	10.81 g	4.95 g	0.62 g	5.01 g	1.47 g	0.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.50 g	11.46 g	0.13 g	25.00 g	0.00 g	0.35 g	45.13 g	19.98 g	0.50 g	47.82 g	0.32 g	2.13 g	22.01 g	0.00 g	0.52 g		
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,10			1,(6),(7),(10)				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

