

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	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: 282.20 Kcal / 1,179.60 KJ	Energia: 215.67 Kcal / 901.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	10.07 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	35.95 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	(00503) Fehérvár 7-10	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: 814.00 Kcal / 3,402.52 KJ	Energia: 612.91 Kcal / 2,561.96 KJ	Energia: 660.31 Kcal / 2,760.10 KJ	Energia: 644.96 Kcal / 2,695.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.83 g 35.63 g 8.78 g	26.60 g 36.25 g 10.32 g	19.30 g 28.59 g 8.66 g	30.89 g 32.42 g 5.78 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	93.70 g 0.08 g 2.95 g	67.01 g 16.78 g 2.85 g	59.97 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	(00503) Fehérvár 7-10	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: 180.54 Kcal / 754.66 KJ	Energia: 199.15 Kcal / 832.45 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.25 g 7.04 g 1.14 g	9.71 g 4.31 g 1.24 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
		23.26 g 0.00 g 1.03 g	29.61 g 2.02 g 1.51 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!



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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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 szórát, 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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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!



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Ökörszem [1,3,7]	Limonádé, Házi húskrémm [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: 286.31 Kcal / 1,196.78 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.24 g 8.82 g 3.75 g	17.97 g 5.70 g 1.52 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	40.23 g 11.99 g 1.96 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)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	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 zsemlekocka[1], Gyümölcs	Magyaros zöldséglevés [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Palócleves [1,7], Tejberizs 7-10[7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs
		Energia: 677.26 Kcal / 2,830.95 KJ	Energia: 490.54 Kcal / 2,050.46 KJ	Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 KJ	Energia: 766.64 Kcal / 3,204.56 KJ	Energia: 712.12 Kcal / 2,976.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.59 g 27.50 g 4.73 g	18.79 g 25.19 g 6.63 g	33.14 g 31.39 g 9.49 g	36.49 g 33.13 g 8.01 g	24.59 g 24.83 g 8.86 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	46.04 g 2.27 g 2.62 g	28.37 g 0.00 g 4.50 g	79.72 g 0.04 g 3.83 g	96.31 g 22.02 g 1.03 g
		1,7,9,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,(7)	1,7
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	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]	Dejós 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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!



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Ökörszem [1,3,7]	Limonádé, Házi húskrémm [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)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	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 zsemlekocka[1], Gyümölcs	Magyaros zöldséglevés [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Palóclevés [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
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	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]	Dejós 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!



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	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), Kígyóborka, 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)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	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: 622.68 Kcal / 2,602.80 KJ	Energia: 847.22 Kcal / 3,541.38 KJ	Energia: 721.19 Kcal / 3,014.57 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	36.12 g 26.05 g 10.21 g	28.72 g 45.49 g 10.82 g	43.79 g 25.64 g 6.33 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	60.27 g 0.43 g 2.70 g	79.61 g 4.78 g 2.73 g	81.85 g 12.63 g 11.47 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
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	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]	Kenőmájas(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!



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	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), Kígyóborka, 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	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, Napralforgómag, 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	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]	Kenőmájas(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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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!

