

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tej [7], Ricottás táska [1,7,(3,8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Áfonyás tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Szilvás tea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 380.33 Kcal / 1,589.78 KJ			Energia: 150.15 Kcal / 627.63 KJ			Energia: 217.52 Kcal / 909.23 KJ			Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ			Energia: 179.84 Kcal / 751.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.70 g	16.75 g	8.04 g	4.37 g	0.57 g	0.03 g	10.34 g	4.19 g	2.04 g	13.18 g	3.70 g	2.00 g	4.87 g	3.50 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.25 g	10.99 g	0.53 g	31.54 g	10.02 g	0.85 g	34.48 g	8.99 g	0.63 g	91.06 g	23.99 g	0.21 g	32.17 g	10.00 g	1.22 g		
1,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Magyaros zöldségleves [1,9], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs			Almaleves [1,7], Húsgombóc[3], Bakonyi mártás [1,7], Gersli[1]			Brokkolikrémleves [1,7], Pásztor tarhonya[1,3,(6,7)], Napraforgómag, Káposztasaláta[15,(12)]			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret[1], Reszelt sajt[7,(1)], Gyümölcs			Zselici húsleves[1,7,9], Túrótöltelikes gombóc[1], Tejföl 12 %[7,(1)], Porcukor		
		Energia: 535.37 Kcal / 2,237.85 KJ			Energia: 1,105.48 Kcal / 4,620.91 KJ			Energia: 779.70 Kcal / 3,259.15 KJ			Energia: 797.08 Kcal / 3,331.79 KJ			Energia: 904.36 Kcal / 3,780.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.97 g	26.43 g	3.84 g	35.76 g	57.68 g	17.52 g	29.38 g	36.82 g	9.10 g	44.25 g	35.95 g	15.10 g	28.94 g	34.35 g	9.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.21 g	0.04 g	3.24 g	109.31 g	15.15 g	3.38 g	81.44 g	0.04 g	4.61 g	72.43 g	1.87 g	5.70 g	116.63 g	15.03 g	1.30 g		
1,9			1,3,7			1,3,7,15,(6),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Császárzsemle[1,3,7,(8,11)]			Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kolbászkrem(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kockasajt [7,(1)], Bagett [1,7]		
		Energia: 185.59 Kcal / 775.77 KJ			Energia: 169.80 Kcal / 709.76 KJ			Energia: 276.92 Kcal / 1,157.53 KJ			Energia: 392.39 Kcal / 1,640.19 KJ			Energia: 205.25 Kcal / 857.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.94 g	7.63 g	1.92 g	5.16 g	8.41 g	1.99 g	10.42 g	17.90 g	6.47 g	17.15 g	15.27 g	4.78 g	7.74 g	6.80 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.20 g	0.00 g	0.79 g	18.42 g	0.00 g	0.51 g	22.83 g	0.08 g	1.79 g	44.27 g	0.32 g	2.60 g	29.30 g	12.36 g	1.21 g		
1,3,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,(7)			1,7				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

