

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej [7], Tk. kakaós csiga [1,7,(3,8,11)]			Csipkebogyó tea, Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Barackos tea, Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Magvas rúd[1,3,7,11]			Citromos tea , Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 215.94 Kcal / 902.63 KJ			Energia: 280.24 Kcal / 1,171.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.50 g	19.95 g	7.64 g	9.22 g	2.77 g	1.17 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	8.64 g	9.80 g	2.83 g	12.54 g	11.38 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.25 g	2.50 g	0.73 g	40.93 g	15.99 g	0.46 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	36.91 g	12.02 g	1.43 g	31.73 g	10.00 g	1.27 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zöldbaleves[1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs			Reszelt tészta leves [1,3,9], Tökfőzelék [1,7], Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tárkonyos burgonyaleves [1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves [1,9], Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]			Jókai bableves [9,(1)], Darásmetélt ízzel [1], Barackíz(12), Gyümölcs		
		Energia: 787.79 Kcal / 3,292.96 KJ			Energia: 689.23 Kcal / 2,880.98 KJ			Energia: 718.24 Kcal / 3,002.24 KJ			Energia: 791.27 Kcal / 3,307.51 KJ			Energia: 791.39 Kcal / 3,308.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.55 g	35.87 g	8.00 g	32.77 g	34.19 g	7.59 g	25.57 g	39.03 g	12.83 g	32.57 g	24.99 g	5.75 g	21.98 g	26.41 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.41 g	0.04 g	4.50 g	61.29 g	0.04 g	3.78 g	65.10 g	0.05 g	4.24 g	101.60 g	20.20 g	4.87 g	115.21 g	35.69 g	2.81 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,15			1,9,(12)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tormás tojáskrém[3,10, (1,12)], Paradicsom, Zsemle[1]			Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Sajtos rúd [1,3,7]			Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Jégcsap retek, Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 160.88 Kcal / 672.48 KJ			Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 KJ			Energia: 164.51 Kcal / 687.65 KJ			Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ			Energia: 289.78 Kcal / 1,211.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.95 g	6.33 g	1.35 g	10.68 g	17.72 g	8.04 g	5.15 g	7.23 g	1.19 g	4.56 g	3.34 g	1.56 g	12.66 g	15.84 g	6.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.07 g	0.19 g	0.90 g	21.22 g	0.00 g	1.19 g	19.95 g	0.00 g	1.10 g	22.67 g	11.23 g	0.54 g	23.58 g	2.00 g	0.71 g		
1,3,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,7,10,(3),(6),(8),(11),(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

