

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tejeskávé[1,7], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]			Szilvás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea , Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)], Reszelt sajt [7,(1)]		
		Energia: 340.90 Kcal / 1,424.96 Kj			Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 Kj			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 Kj			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.58 g	12.25 g	4.54 g	9.48 g	8.74 g	2.87 g	9.72 g	10.83 g	3.14 g	12.78 g	11.28 g	6.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.54 g	13.49 g	0.69 g	32.21 g	10.00 g	1.38 g	35.11 g	10.00 g	1.17 g	34.17 g	10.00 g	1.73 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Zöldborsóleves [1,9], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt bulgur[1]			Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Rántott párizsi(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Meggyleves [1,7], Sertés pörkölt, Galuska köret [1,3], Káposztasaláta[15, (12)]			Burgonya gombóclevés [1,9], Natúr sertésszelet [1], Sajt mártás[1,7], Párolt rizs		
		Energia: 685.38 Kcal / 2,864.89 Kj			Energia: 627.99 Kcal / 2,625.00 Kj			Energia: 902.52 Kcal / 3,772.53 Kj			Energia: 1,032.93 Kcal / 4,317.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.07 g	27.68 g	4.83 g	20.58 g	25.26 g	4.75 g	20.31 g	39.28 g	11.02 g	42.99 g	54.09 g	15.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.01 g	8.17 g	3.31 g	78.28 g	21.15 g	7.03 g	44.11 g	16.78 g	2.33 g	92.34 g	5.06 g	7.37 g		
1,7,9,10,(12)			1,9,(6),(7),(10)			1,3,7,15,(12)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Kenőmájas(1,6,7,10), Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Krémtúró vaniliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]			Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle[1]			Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)], Alma		
		Energia: 257.29 Kcal / 1,075.47 Kj			Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 Kj			Energia: 143.45 Kcal / 599.62 Kj			Energia: 87.02 Kcal / 363.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.58 g	2.89 g	0.21 g	14.86 g	11.12 g	5.72 g	9.76 g	3.06 g	0.96 g	1.51 g	2.75 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.81 g	0.32 g	1.18 g	30.76 g	19.32 g	0.33 g	19.29 g	0.00 g	1.26 g	13.59 g	4.74 g	0.14 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

