

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|-----------------------------------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-------------------|-----------|---|---------------|-----------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00504) Fehérvár 11-14 | Kakaó [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1] | | | Citromos tea , Túrókrém meggyes[7], Félbarna kenyér[1,(7)] | | | Erdei gyümölcsstea, Lönchsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7] | | | Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | | Csipkebogyó tea, Főtt virsli(1,6,7,10), Ketchup (1), Bagett[1,7] | | |
| | | Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 KJ | | | Energia: 237.94 Kcal / 994.59 KJ | | | Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ | | | Energia: 372.22 Kcal / 1,555.88 KJ | | | Energia: 380.82 Kcal / 1,591.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 13.51 g | 5.24 g | 2.61 g | 9.46 g | 2.67 g | 1.28 g | 3.76 g | 3.26 g | 0.67 g | 5.10 g | 25.21 g | 7.81 g | 13.78 g | 15.92 g | 5.81 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43.08 g | 9.99 g | 0.78 g | 43.37 g | 15.99 g | 0.92 g | 28.15 g | 10.00 g | 1.25 g | 33.21 g | 10.00 g | 1.48 g | 46.33 g | 29.56 g | 3.05 g | | |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7,(6) | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(10) | | | | |
| Ebéd | (00504) Fehérvár 11-14 | Sajtkrémleves[1,7,9], Tavaszi rizseshús, Pirított zsemlekocka[1], Vitaminsaláta[12,15] | | | Hamisgulyás [9], Rakott karfiol[7,(1)], Banán, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | | Paradicsomleves [1,9], Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs | | | Árpagyöngyleves[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)] | | | Csicseriborsó gulyás[6,9], Sztrapacska[1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | |
| | | Energia: 673.57 Kcal / 2,815.52 KJ | | | Energia: 750.29 Kcal / 3,136.21 KJ | | | Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 KJ | | | Energia: 5,016.85 Kcal / 20,970.43 KJ | | | Energia: 737.26 Kcal / 3,081.75 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 26.40 g | 32.01 g | 10.98 g | 25.89 g | 39.29 g | 11.11 g | 21.88 g | 33.05 g | 7.25 g | 167.70 g | 174.98 g | 3.03 g | 19.38 g | 32.80 g | 11.42 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69.26 g | 0.02 g | 2.55 g | 71.97 g | 0.09 g | 4.91 g | 77.31 g | 10.48 g | 4.19 g | 585.94 g | 34.03 g | 20.22 g | 19.55 g | 0.00 g | 2.61 g | | |
| 1,7,9,12,15 | | | 1,7,9 | | | 1,9 | | | 1,3,7,(5),(6),(8) | | | 1,3,6,7,9 | | | | |
| Uzsonna | (00504) Fehérvár 11-14 | Kenőmájás(1,6,7,10), Paradicsom, Zsemle[1] | | | Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1] | | | Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1] | | | Mini pizza[1,7,(3,8,11)] | | | Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7] | | |
| | | Energia: 95.96 Kcal / 401.11 KJ | | | Energia: 412.83 Kcal / 1,725.63 KJ | | | Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ | | | Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ | | | Energia: 181.57 Kcal / 758.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 3.52 g | 1.10 g | 0.09 g | 16.09 g | 17.83 g | 5.63 g | 8.56 g | 7.64 g | 3.91 g | 8.00 g | 29.00 g | 9.00 g | 8.59 g | 7.80 g | 1.42 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 17.83 g | 0.00 g | 0.54 g | 44.64 g | 0.32 g | 2.38 g | 20.64 g | 0.00 g | 0.89 g | 56.00 g | 10.56 g | 1.20 g | 19.27 g | 0.00 g | 1.48 g | | |
| 1,(6),(7),(10) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(8),(11) | | | 1,3,7,10,(12) | | | | |



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

