

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek					
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Almás tea, Paradicsomos babkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Sajtos stangli [1,3,7]					
		Energia: 564.15 Kcal / 2,358.15 KJ			Energia: 246.69 Kcal / 1,031.16 KJ			Energia: 208.93 Kcal / 873.33 KJ			Energia: 403.33 Kcal / 1,685.92 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		20.37 g	14.27 g	6.37 g	9.42 g	8.71 g	2.88 g	7.97 g	1.47 g	0.03 g	17.50 g	7.45 g	2.64 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
87.90 g	16.62 g	1.38 g	32.51 g	10.00 g	1.38 g	40.54 g	10.02 g	0.87 g	66.25 g	0.13 g	1.23 g					
			1,3,7				1,(6),(7)					1				1,3,7
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret 11-14[1,3], Gyümölcs			Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás 11-14 [1,9], Főtt burgonya			Burgonya gombóclevés [1,9], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka 11-14 [1,3,7], Csokoládé puding [7,(1,6,8,12)], Gyümölcs					
		Energia: 820.73 Kcal / 3,430.65 KJ			Energia: 833.04 Kcal / 3,482.11 KJ			Energia: 809.55 Kcal / 3,383.92 KJ			Energia: 550.80 Kcal / 2,302.34 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		34.04 g	40.74 g	11.04 g	26.72 g	32.58 g	7.96 g	26.24 g	44.90 g	11.53 g	14.25 g	19.67 g	5.24 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
77.90 g	15.15 g	2.83 g	106.48 g	20.72 g	5.08 g	73.60 g	5.06 g	4.19 g	77.75 g	33.25 g	1.18 g					
			1,3,7				1,3,9					1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Tejszelet [1,3,7], Alma			Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Korn spitz [1,3,7,11]					
		Energia: 189.13 Kcal / 790.56 KJ			Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ			Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ			Energia: 242.97 Kcal / 1,015.61 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		8.95 g	8.03 g	2.04 g	3.23 g	8.18 g	3.34 g	4.56 g	3.34 g	1.56 g	5.80 g	13.28 g	6.05 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
20.21 g	0.00 g	0.81 g	14.50 g	11.46 g	0.13 g	22.67 g	11.23 g	0.54 g	22.86 g	2.02 g	0.76 g					
			1,3,7				1,3,7					1,7			1,3,7,11	



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

