

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Tk. pogácsa[1,7, (6,12)]	Erdei gyümölcsstea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tejeskávé[1,7], Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 349.32 Kcal / 1,460.16 KJ	Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ	Energia: 226.84 Kcal / 948.19 KJ	Energia: 223.44 Kcal / 933.98 KJ	Energia: 331.51 Kcal / 1,385.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.58 g 16.85 g 5.62 g	4.18 g 12.83 g 5.88 g	5.07 g 4.70 g 1.17 g	11.49 g 3.36 g 1.02 g	14.39 g 10.11 g 3.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.73 g 0.00 g 1.12 g	29.37 g 10.00 g 0.48 g	42.09 g 24.35 g 1.44 g	36.69 g 10.00 g 1.69 g	45.72 g 8.99 g 1.16 g
		1,7,(6),(12)	1,3,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(6)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs	Zöldbableves [1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt [7,(1)]	Brokkolikrémleves [1,7], Bácskai rizseshús, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]	Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur[1], Joghurtos öntet[7], Káposztasaláta[15,(12)]	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ	Energia: 622.68 Kcal / 2,602.80 KJ	Energia: 847.22 Kcal / 3,541.38 KJ	Energia: 721.19 Kcal / 3,014.57 KJ	Energia: 606.16 Kcal / 2,533.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.51 g 25.39 g 5.49 g	36.12 g 26.05 g 10.21 g	28.72 g 45.49 g 10.82 g	43.79 g 25.64 g 6.33 g	18.16 g 16.04 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.57 g 0.05 g 4.06 g	60.27 g 0.43 g 2.70 g	79.61 g 4.78 g 2.73 g	81.85 g 12.63 g 11.47 g	95.90 g 37.93 g 1.25 g
		1,3,7	1,7	1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,15,(12)	1,3,4,7,9
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tejszelet [1,3,7], Alma	Perec[1,3,7]	Vaniliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Padlizsánkrém[3,10,(1)], Teljes kiőrlésű stangli[1]	Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ	Energia: 159.93 Kcal / 668.51 KJ	Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ	Energia: 287.80 Kcal / 1,203.00 KJ	Energia: 122.11 Kcal / 510.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.23 g 8.18 g 3.34 g	6.00 g 3.85 g 1.80 g	18.07 g 12.21 g 6.12 g	10.81 g 4.95 g 0.62 g	5.01 g 1.47 g 0.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.50 g 11.46 g 0.13 g	25.00 g 0.00 g 0.35 g	45.13 g 19.98 g 0.50 g	47.82 g 0.32 g 2.13 g	22.01 g 0.00 g 0.52 g
		1,3,7	1,3,7	1,7	1,3,10	1,(6),(7),(10)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

