

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1, (7)]	Vaníliás tej[7], Tk. kakaós csiga[1,7, (3,8,11)]	Áfonyás tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Sárgarépa, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Citromos tea, Felvágott klf. , Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]
		Energia: 362.57 Kcal / 1,515.54 KJ	Energia: 189.65 Kcal / 792.74 KJ	Energia: 448.30 Kcal / 1,873.89 KJ	Energia: 208.39 Kcal / 871.07 KJ	Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ	Energia: 252.35 Kcal / 1,054.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14.48 g 9.01 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.07 g 3.35 g 0.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.50 g 36.15 g 13.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.17 g 2.85 g 1.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.22 g 8.44 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.77 g 9.45 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 12.81 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 34.67 g 9.99 g 1.69 g	Szénhidrát Cukor Só 61.24 g 10.99 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 36.24 g 10.00 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 30.43 g 10.00 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 33.99 g 10.03 g 1.50 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(7)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Csurgatott tojás leves[1,3], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10, (12)], Párolt rizs	Csontleves[9,(1)], Cérnametelt[1], Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sült virslis (1,6,7,10), Gyümölcs	Zöldborsóleves [1,9], Jóasszony ragu(1), Petrezselymes burgonya	Magyaros burgonyaleves[1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiórlású kenyér[1]	Legényfogó leves [1,7,9], Mák szórát, Tészta köret[1], Gyümölcs	Húsgombóc leves [6,9,(1)], Rakott zöldség[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]
		Energia: 696.34 Kcal / 2,910.70 KJ	Energia: 673.99 Kcal / 2,817.28 KJ	Energia: 739.66 Kcal / 3,091.78 KJ	Energia: 668.42 Kcal / 2,794.00 KJ	Energia: 558.22 Kcal / 2,333.36 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.47 g 30.46 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.53 g 33.41 g 9.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.75 g 38.65 g 9.09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.04 g 38.89 g 12.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.58 g 17.84 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.51 g 39.86 g 13.71 g
		Szénhidrát Cukor Só 76.18 g 8.10 g 4.03 g	Szénhidrát Cukor Só 61.75 g 1.55 g 4.97 g	Szénhidrát Cukor Só 66.32 g 0.03 g 4.38 g	Szénhidrát Cukor Só 55.62 g 0.04 g 2.46 g	Szénhidrát Cukor Só 74.89 g 15.03 g 1.50 g	Szénhidrát Cukor Só 50.07 g 12.68 g 2.86 g
		1,3,7,10,(12)	1,7,9,10,(6),(12)	1,9	1,7,(12)	1,7,9	6,7,9,(1)
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Sajtkrém, natur[7, (1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7,(1)], Kifli teljes kiórlású[1]	Tonhalkrém [3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1, (7)]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiórlású stangli[1]	Tk. sajtos pogácsa [1,3,7,(8,11)]	Kolbászkрем(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]
		Energia: 142.73 Kcal / 596.61 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 190.41 Kcal / 795.91 KJ	Energia: 330.43 Kcal / 1,381.20 KJ	Energia: 309.33 Kcal / 1,293.00 KJ	Energia: 241.84 Kcal / 1,010.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.79 g 3.56 g 1.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.07 g 3.52 g 1.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.49 g 6.94 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.76 g 9.89 g 2.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1.00 g 21.00 g 6.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.51 g 14.04 g 4.66 g
		Szénhidrát Cukor Só 20.78 g 0.00 g 0.93 g	Szénhidrát Cukor Só 30.65 g 11.23 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 25.70 g 0.00 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 44.51 g 0.32 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 3.40 g 0.50 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 18.43 g 0.00 g 1.98 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna		1,3,7	1,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1, (7)]	Vaníliás tej[7], Tk. kakaós csiga[1,7, (3,8,11)]	Áfonyás tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Sárgarépa, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Citromos tea, Felvágott klf. , Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]
		Energia: 362.57 Kcal / 1,515.54 KJ	Energia: 189.65 Kcal / 792.74 KJ	Energia: 448.30 Kcal / 1,873.89 KJ	Energia: 208.39 Kcal / 871.07 KJ	Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ	Energia: 252.35 Kcal / 1,054.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14.48 g 9.01 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.07 g 3.35 g 0.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.50 g 36.15 g 13.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.17 g 2.85 g 1.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.22 g 8.44 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.77 g 9.45 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 12.81 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 34.67 g 9.99 g 1.69 g	Szénhidrát Cukor Só 61.24 g 10.99 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 36.24 g 10.00 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 30.43 g 10.00 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 33.99 g 10.03 g 1.50 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Csurgatott tojás leves[1,3], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10, (12)], Párolt rizs	Csontleves[9,(1)], Cérnametelt[1], Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sült virslis (1,6,7,10), Gyümölcs	Zöldborsóleves [1,9], Jóasszony ragu(1), Petrezselymes burgonya	Magyaros burgonyaleves[1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiórlású kenyér[1]	Legényfogó leves [1,7,9], Mák szórát, Tészta köret[1], Gyümölcs	Húsgombócleves [6,9,(1)], Rakott zöldség[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]
		Energia: 696.34 Kcal / 2,910.70 KJ	Energia: 673.99 Kcal / 2,817.28 KJ	Energia: 739.66 Kcal / 3,091.78 KJ	Energia: 668.42 Kcal / 2,794.00 KJ	Energia: 558.22 Kcal / 2,333.36 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.47 g 30.46 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.53 g 33.41 g 9.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.75 g 38.65 g 9.09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.04 g 38.89 g 12.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.58 g 17.84 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.51 g 39.86 g 13.71 g
		Szénhidrát Cukor Só 76.18 g 8.10 g 4.03 g	Szénhidrát Cukor Só 61.75 g 1.55 g 4.97 g	Szénhidrát Cukor Só 66.32 g 0.03 g 4.38 g	Szénhidrát Cukor Só 55.62 g 0.04 g 2.46 g	Szénhidrát Cukor Só 74.89 g 15.03 g 1.50 g	Szénhidrát Cukor Só 50.07 g 12.68 g 2.86 g
		1,3,7,10,(12)	1,7,9,10,(6),(12)	1,9	1,7,(12)	1,7,9	6,7,9,(1)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Sajtkrém, natur[7, (1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7,(1)], Kifli teljes kiórlású[1]	Tonhalkrém [3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1, (7)]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiórlású stangli[1]	Tk. sajtos pogácsa [1,3,7,(8,11)]	Kolbászkrem(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]
		Energia: 142.73 Kcal / 596.61 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 190.41 Kcal / 795.91 KJ	Energia: 330.43 Kcal / 1,381.20 KJ	Energia: 309.33 Kcal / 1,293.00 KJ	Energia: 241.84 Kcal / 1,010.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.79 g 3.56 g 1.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.07 g 3.52 g 1.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.49 g 6.94 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.76 g 9.89 g 2.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1.00 g 21.00 g 6.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.51 g 14.04 g 4.66 g
		Szénhidrát Cukor Só 20.78 g 0.00 g 0.93 g	Szénhidrát Cukor Só 30.65 g 11.23 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 25.70 g 0.00 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 44.51 g 0.32 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 3.40 g 0.50 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 18.43 g 0.00 g 1.98 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna		1,3,7	1,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7, (8,11)]	Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Zsemle[1]	Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Csipkebogyó tea , Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle [1]
		Energia: 356.88 Kcal / 1,491.76 KJ	Energia: 212.64 Kcal / 888.84 KJ	Energia: 326.28 Kcal / 1,363.85 KJ	Energia: 213.91 Kcal / 894.14 KJ	Energia: 259.40 Kcal / 1,084.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18.24 g 15.32 g 7.15 g	6.40 g 8.61 g 3.05 g	12.39 g 6.53 g 2.87 g	9.69 g 3.85 g 1.03 g	11.47 g 11.13 g 6.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.66 g 26.01 g 0.94 g	27.40 g 10.00 g 1.10 g	54.31 g 21.39 g 1.18 g	34.94 g 10.00 g 1.27 g	28.18 g 10.00 g 1.29 g
		1,3,7,(8),(11)	1,(7)	1,7,(12)	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Tarhonyaleves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Burgonyafőzelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6, (7,9,10,11)]	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemle-kocka[1], Lecsős csirkemáj(1), Főtt burgonya	Csirkegulyás [9], Túrós metélt isk[1,7], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 787.66 Kcal / 3,292.42 KJ	Energia: 651.04 Kcal / 2,721.35 KJ	Energia: 676.59 Kcal / 2,828.15 KJ	Energia: 574.86 Kcal / 2,402.91 KJ	Energia: 904.26 Kcal / 3,779.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.79 g 50.10 g 13.74 g	39.32 g 23.50 g 8.59 g	21.77 g 34.15 g 6.67 g	29.13 g 24.72 g 6.66 g	38.68 g 44.60 g 16.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.86 g 0.05 g 3.85 g	69.44 g 0.42 g 2.99 g	68.69 g 1.17 g 3.87 g	57.47 g 0.00 g 4.38 g	85.41 g 0.05 g 3.49 g
		1,3,7	1,7,9	1,3,6,7,(9),(10),(11)	1,7,9	1,7,9
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Ricottás táská[1,7, (3,8,11)]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 177.05 Kcal / 740.07 KJ	Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ	Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 KJ	Energia: 259.00 Kcal / 1,082.62 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.88 g 7.60 g 1.91 g	5.28 g 12.64 g 5.83 g	15.08 g 10.13 g 3.05 g	6.20 g 13.00 g 6.00 g	7.61 g 5.62 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.28 g 0.00 g 0.71 g	22.60 g 0.00 g 0.44 g	44.51 g 0.32 g 2.05 g	19.00 g 10.99 g 0.20 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g
		1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7, (8,11)]	Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Zsemle[1]	Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Csipkebogyó tea , Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle [1]
		Energia: 356.88 Kcal / 1,491.76 KJ	Energia: 212.64 Kcal / 888.84 KJ	Energia: 326.28 Kcal / 1,363.85 KJ	Energia: 213.91 Kcal / 894.14 KJ	Energia: 259.40 Kcal / 1,084.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18.24 g 15.32 g 7.15 g	6.40 g 8.61 g 3.05 g	12.39 g 6.53 g 2.87 g	9.69 g 3.85 g 1.03 g	11.47 g 11.13 g 6.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.66 g 26.01 g 0.94 g	27.40 g 10.00 g 1.10 g	54.31 g 21.39 g 1.18 g	34.94 g 10.00 g 1.27 g	28.18 g 10.00 g 1.29 g
		1,3,7,(8),(11)	1,(7)	1,7,(12)	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Tarhonyaleves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Burgonyafőzelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6, (7,9,10,11)]	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemle-kocka[1], Lecsós csirkemáj(1), Főtt burgonya	Csirkegulyás [9], Túrós metélt isk[1,7], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 787.66 Kcal / 3,292.42 KJ	Energia: 651.04 Kcal / 2,721.35 KJ	Energia: 676.59 Kcal / 2,828.15 KJ	Energia: 574.86 Kcal / 2,402.91 KJ	Energia: 904.26 Kcal / 3,779.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.79 g 50.10 g 13.74 g	39.32 g 23.50 g 8.59 g	21.77 g 34.15 g 6.67 g	29.13 g 24.72 g 6.66 g	38.68 g 44.60 g 16.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.86 g 0.05 g 3.85 g	69.44 g 0.42 g 2.99 g	68.69 g 1.17 g 3.87 g	57.47 g 0.00 g 4.38 g	85.41 g 0.05 g 3.49 g
		1,3,7	1,7,9	1,3,6,7,(9),(10),(11)	1,7,9	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Ricottás táská[1,7, (3,8,11)]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 177.05 Kcal / 740.07 KJ	Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ	Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 KJ	Energia: 259.00 Kcal / 1,082.62 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.88 g 7.60 g 1.91 g	5.28 g 12.64 g 5.83 g	15.08 g 10.13 g 3.05 g	6.20 g 13.00 g 6.00 g	7.61 g 5.62 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.28 g 0.00 g 0.71 g	22.60 g 0.00 g 0.44 g	44.51 g 0.32 g 2.05 g	19.00 g 10.99 g 0.20 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g
		1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Perec [1,3,7]	Citromos tea, Gépsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Karamell[7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]	Menta tea, Tojáskrém [3,10,(1,12)], Jégcsap retetek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Erdei gyümölcsstea, Házi húskrémm[3,(7)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 320.93 Kcal / 1,341.49 KJ	Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ	Energia: 341.38 Kcal / 1,426.97 KJ	Energia: 225.34 Kcal / 941.92 KJ	Energia: 271.46 Kcal / 1,134.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.58 g 7.60 g 3.84 g	10.33 g 5.39 g 1.52 g	11.50 g 12.25 g 4.54 g	8.40 g 6.64 g 1.30 g	18.06 g 5.88 g 1.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.04 g 8.99 g 0.69 g	28.65 g 10.00 g 0.91 g	45.74 g 14.49 g 0.68 g	33.01 g 10.00 g 0.89 g	36.18 g 10.00 g 1.50 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7,12,(3),(8),(11)	1,3,10,(12)	1,3,(7)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	BrokkolikréMLEVES [1,7], Napraforgómag, Pusztapörkölt, Céklasaláta [15]	Lebbencsleves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almaleves [1,7], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Rizi-bizi 7- 10, Tartármártás [3,7,10, (1,12)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Bolognai spagetti [1,9], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Jókai bableves [9,(1)], Tejberizs 7-10[7], Meggy ragu[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 641.03 Kcal / 2,679.51 KJ	Energia: 705.63 Kcal / 2,949.53 KJ	Energia: 657.59 Kcal / 2,748.73 KJ	Energia: 824.10 Kcal / 3,444.74 KJ	Energia: 733.93 Kcal / 3,067.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.06 g 38.66 g 9.55 g	31.43 g 32.43 g 6.53 g	35.97 g 24.11 g 6.14 g	38.27 g 39.33 g 16.82 g	25.87 g 15.88 g 5.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.36 g 9.76 g 3.47 g	70.25 g 14.30 g 3.86 g	73.61 g 14.59 g 2.30 g	77.63 g 1.47 g 4.21 g	120.10 g 37.44 g 2.55 g
		1,7,15	1	1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)	1,7,9,(3),(6)	1,7,9
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Vaniliás túrókrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ	Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 KJ	Energia: 186.32 Kcal / 778.82 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ	Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.64 g 1.60 g 0.10 g	18.31 g 12.11 g 6.23 g	7.63 g 7.37 g 2.40 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g	8.00 g 29.00 g 9.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.62 g 0.00 g 0.56 g	47.57 g 19.98 g 0.96 g	22.38 g 0.00 g 1.11 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6),(10),(12)	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Perec [1,3,7]	Citromos tea, Gépsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Karamell[7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]	Menta tea, Tojáskrém [3,10,(1,12)], Jégcsap retetek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Erdei gyümölcsstea, Házi húskrémm[3,(7)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 320.93 Kcal / 1,341.49 KJ	Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ	Energia: 341.38 Kcal / 1,426.97 KJ	Energia: 225.34 Kcal / 941.92 KJ	Energia: 271.46 Kcal / 1,134.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.58 g 7.60 g 3.84 g	10.33 g 5.39 g 1.52 g	11.50 g 12.25 g 4.54 g	8.40 g 6.64 g 1.30 g	18.06 g 5.88 g 1.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.04 g 8.99 g 0.69 g	28.65 g 10.00 g 0.91 g	45.74 g 14.49 g 0.68 g	33.01 g 10.00 g 0.89 g	36.18 g 10.00 g 1.50 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7,12,(3),(8),(11)	1,3,10,(12)	1,3,(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	BrokkolikréMLEVES [1,7], Napraforgómag, Pusztapörkölt, Céklasaláta [15]	Lebbencsleves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almaleves [1,7], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Rizi-bizi 7- 10, Tartármártás [3,7,10, (1,12)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Bolognai spagetti [1,9], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Jókai bableves [9,(1)], Tejberizs 7-10[7], Meggy ragu[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 641.03 Kcal / 2,679.51 KJ	Energia: 705.63 Kcal / 2,949.53 KJ	Energia: 657.59 Kcal / 2,748.73 KJ	Energia: 824.10 Kcal / 3,444.74 KJ	Energia: 733.93 Kcal / 3,067.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.06 g 38.66 g 9.55 g	31.43 g 32.43 g 6.53 g	35.97 g 24.11 g 6.14 g	38.27 g 39.33 g 16.82 g	25.87 g 15.88 g 5.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.36 g 9.76 g 3.47 g	70.25 g 14.30 g 3.86 g	73.61 g 14.59 g 2.30 g	77.63 g 1.47 g 4.21 g	120.10 g 37.44 g 2.55 g
		1,7,15	1	1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)	1,7,9,(3),(6)	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Vaniliás túrókrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ	Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 KJ	Energia: 186.32 Kcal / 778.82 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ	Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.64 g 1.60 g 0.10 g	18.31 g 12.11 g 6.23 g	7.63 g 7.37 g 2.40 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g	8.00 g 29.00 g 9.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.62 g 0.00 g 0.56 g	47.57 g 19.98 g 0.96 g	22.38 g 0.00 g 1.11 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6),(10),(12)	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Dejós rúd[1,3,7]	Meggyes tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kakaó [7,(1)], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]	Citromos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]	Barackos tea, Eidámi sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 507.33 Kcal / 2,120.64 KJ	Energia: 219.76 Kcal / 918.60 KJ	Energia: 513.70 Kcal / 2,147.27 KJ	Energia: 289.47 Kcal / 1,209.98 KJ	Energia: 274.48 Kcal / 1,147.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.50 g 18.75 g 8.24 g	7.06 g 8.40 g 2.91 g	14.24 g 25.62 g 9.55 g	9.10 g 13.70 g 6.40 g	12.09 g 10.93 g 5.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.25 g 6.07 g 0.43 g	28.87 g 10.00 g 1.14 g	73.66 g 30.99 g 0.94 g	31.69 g 12.00 g 0.80 g	31.76 g 10.00 g 1.14 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,3,7,(8),(11)	1,7,(3),(6),(8),(11)	1,7
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Paradicsomleves[1,9], Budapest ragu, Párolt bulgur[1]	Árpagyöngyleves[1], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás[3], Gyümölcs	Magyaros karfiolleves[9], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs	Rántott leves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült csirkecomb , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret[1], Reszelt sajt [7, (1)], Tejföl 12 % [7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 841.15 Kcal / 3,516.01 KJ	Energia: 594.82 Kcal / 2,486.35 KJ	Energia: 726.64 Kcal / 3,037.36 KJ	Energia: 869.46 Kcal / 3,634.34 KJ	Energia: 710.45 Kcal / 2,969.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.11 g 40.67 g 9.68 g	23.72 g 21.78 g 4.23 g	21.93 g 40.56 g 8.80 g	61.34 g 37.65 g 5.95 g	29.10 g 39.37 g 17.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.04 g 10.57 g 3.30 g	74.23 g 0.04 g 17.32 g	67.65 g 0.14 g 6.14 g	69.72 g 9.03 g 3.65 g	58.58 g 0.00 g 4.33 g
		1,9	1,3,7	9,10,15,(1)	1,3,7	1,7,9,(6),(10)
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Vajkrém metélőhagymás [7], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Csemege szalámi, Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Alma, Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]
		Energia: 223.98 Kcal / 936.24 KJ	Energia: 230.24 Kcal / 962.40 KJ	Energia: 168.78 Kcal / 705.50 KJ	Energia: 284.76 Kcal / 1,190.30 KJ	Energia: 87.02 Kcal / 363.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.22 g 12.58 g 5.83 g	11.07 g 7.82 g 3.97 g	8.76 g 13.24 g 3.49 g	10.45 g 17.93 g 6.47 g	1.51 g 2.75 g 0.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.21 g 0.00 g 0.45 g	28.62 g 0.00 g 1.04 g	18.13 g 0.00 g 1.14 g	24.47 g 0.08 g 1.87 g	13.59 g 4.74 g 0.14 g
		1,7	1,7	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,3,7	1,(5),(6),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Dejós rúd[1,3,7]	Meggyes tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kakaó [7,(1)], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]	Citromos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]	Barackos tea, Eidámi sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 507.33 Kcal / 2,120.64 KJ	Energia: 219.76 Kcal / 918.60 KJ	Energia: 513.70 Kcal / 2,147.27 KJ	Energia: 289.47 Kcal / 1,209.98 KJ	Energia: 274.48 Kcal / 1,147.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.50 g 18.75 g 8.24 g	7.06 g 8.40 g 2.91 g	14.24 g 25.62 g 9.55 g	9.10 g 13.70 g 6.40 g	12.09 g 10.93 g 5.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.25 g 6.07 g 0.43 g	28.87 g 10.00 g 1.14 g	73.66 g 30.99 g 0.94 g	31.69 g 12.00 g 0.80 g	31.76 g 10.00 g 1.14 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,3,7,(8),(11)	1,7,(3),(6),(8),(11)	1,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Paradicsomleves[1,9], Budapest ragu, Párolt bulgur[1]	Árpagyöngyleves[1], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás[3], Gyümölcs	Magyaros karfiolleves[9], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs	Rántott leves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült csirkecomb , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret[1], Reszelt sajt [7, (1)], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 841.15 Kcal / 3,516.01 KJ	Energia: 594.82 Kcal / 2,486.35 KJ	Energia: 726.64 Kcal / 3,037.36 KJ	Energia: 869.46 Kcal / 3,634.34 KJ	Energia: 710.45 Kcal / 2,969.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35.11 g 40.67 g 9.68 g	23.72 g 21.78 g 4.23 g	21.93 g 40.56 g 8.80 g	61.34 g 37.65 g 5.95 g	29.10 g 39.37 g 17.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.04 g 10.57 g 3.30 g	74.23 g 0.04 g 17.32 g	67.65 g 0.14 g 6.14 g	69.72 g 9.03 g 3.65 g	58.58 g 0.00 g 4.33 g
		1,9	1,3,7	9,10,15,(1)	1,3,7	1,7,9,(6),(10)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém metélőhagymás [7], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Csemege szalámi, Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Alma, Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]
		Energia: 223.98 Kcal / 936.24 KJ	Energia: 230.24 Kcal / 962.40 KJ	Energia: 168.78 Kcal / 705.50 KJ	Energia: 284.76 Kcal / 1,190.30 KJ	Energia: 87.02 Kcal / 363.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.22 g 12.58 g 5.83 g	11.07 g 7.82 g 3.97 g	8.76 g 13.24 g 3.49 g	10.45 g 17.93 g 6.47 g	1.51 g 2.75 g 0.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.21 g 0.00 g 0.45 g	28.62 g 0.00 g 1.04 g	18.13 g 0.00 g 1.14 g	24.47 g 0.08 g 1.87 g	13.59 g 4.74 g 0.14 g
		1,7	1,7	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,3,7	1,(5),(6),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

