

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Csurgatott tojás leves 15-18[1,3], Mézes mustáros csirkemel 15-18 [1,7,10,(12)], Párolt rizs 15-18	Csontleves 15-18 [9,(1)], Cénametélt 15-18[1], Lencsefőzelék 15-18[1,7,10,(12)], Sült virsli 15-18 (1,6,7,10), Gyümölcs	Zöldborsóleves 15-18[1,9], Jóasszony ragu 15-18(1), Burgonya petrezselymes 15-18	Burgonyaleves magyaros 15-18[1], Székelykáposzta 15-18(1,12), Tejföl 12 % [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Legényfogó leves 15-18[1,7,9], Mák szórat 15-18, Tészta köret 15-18 [1], Gyümölcs	Húsgombócleves 7-10[6,9,(1)], Rakott zöldség mir.7-10[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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 zsemlekocka[1], Lecsós csirkemáj(1), Főtt burgonya	Csirkegulyás [9], Túrós metélt [1,7], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 920.37 Kcal / 3,847.15 KJ	Energia: 863.91 Kcal / 3,611.14 KJ	Energia: 800.37 Kcal / 3,345.55 KJ	Energia: 646.57 Kcal / 2,702.66 KJ	Energia: 982.03 Kcal / 4,104.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.43 g 57.21 g 15.86 g	52.71 g 33.15 g 12.64 g	26.01 g 40.29 g 7.81 g	30.78 g 27.26 g 7.37 g	43.71 g 46.81 g 17.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67.15 g 0.05 g 4.60 g	87.37 g 0.54 g 4.82 g	81.27 g 1.42 g 4.56 g	67.82 g 0.00 g 6.36 g	94.70 g 0.05 g 3.97 g
		1,3,7	1,7,9	1,3,6,7,(9),(10),(11)	1,7,9	1,7,9

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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 15- 18, 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], Meggy ragu [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]
		Energia: 797.81 Kcal / 3,334.85 KJ	Energia: 758.41 Kcal / 3,170.15 KJ	Energia: 789.96 Kcal / 3,302.03 KJ	Energia: 995.92 Kcal / 4,162.95 KJ	Energia: 802.06 Kcal / 3,352.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.28 g 48.55 g 11.53 g	32.82 g 33.25 g 6.90 g	38.44 g 26.61 g 6.87 g	47.94 g 48.91 g 21.86 g	29.68 g 19.71 g 6.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.99 g 11.16 g 4.59 g	80.06 g 16.09 g 5.56 g	98.39 g 26.98 g 3.30 g	89.12 g 1.74 g 5.13 g	124.64 g 37.46 g 3.02 g
		1,7,15	1	1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)	1,7,9,(3),(6)	1,7,9

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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: 943.69 Kcal / 3,944.62 KJ	Energia: 798.36 Kcal / 3,337.14 KJ	Energia: 841.09 Kcal / 3,515.76 KJ	Energia: 998.77 Kcal / 4,174.86 KJ	Energia: 936.28 Kcal / 3,913.65 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
		37.79 g 43.15 g 9.98 g	30.79 g 29.54 g 5.48 g	25.18 g 44.57 g 9.70 g	64.50 g 45.20 g 6.87 g	40.72 g 49.58 g 22.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.33 g 12.67 g 4.16 g	100.19 g 0.05 g 6.05 g	83.82 g 0.14 g 6.97 g	81.64 g 10.13 g 6.48 g	80.11 g 0.00 g 5.77 g
		1,9	1,3,7	9,10,15,(1)	1,3,7	1,7,9,(6),(10)

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

