

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Karácsonyi kakaó[7,(1)], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]	Almás tea, Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Sárgarépa, Bagett [1,7]	Tejeskávé[1,7], Sajtos stangli [1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Körözött [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Áfonyás tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 355.18 Kcal / 1,484.65 KJ	Energia: 225.62 Kcal / 943.09 KJ	Energia: 443.00 Kcal / 1,851.74 KJ	Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ	Energia: 223.71 Kcal / 935.11 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
		12.26 g 13.20 g 5.07 g	8.39 g 9.72 g 3.24 g	17.58 g 7.45 g 2.64 g	8.93 g 2.95 g 1.21 g	7.32 g 7.32 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.40 g 14.49 g 0.69 g	41.54 g 22.36 g 1.51 g	76.04 g 9.12 g 1.24 g	33.80 g 10.00 g 1.30 g	31.95 g 10.00 g 1.07 g
		1,7,12,(3),(8),(11)	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Árpagyöngyleves[1], Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]	Lebbencsleves [1], Rakott karfiol[7,(1)], Banán	Paradicsomleves[1,9], Bácskai rizseshús, Vitaminaláta[12,15]	Magyaros zöldségleves [1,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csicseriborsó gulyás[6,9], Mákos guba[1,3,7, (5,8,11)], Vaniliásodó [7, (1,6,8,12)]
		Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: 729.10 Kcal / 3,047.64 KJ	Energia: 731.10 Kcal / 3,056.00 KJ	Energia: 557.29 Kcal / 2,329.47 KJ	Energia: 328.61 Kcal / 1,373.59 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
		26.54 g 20.47 g 4.04 g	25.46 g 30.60 g 9.11 g	23.53 g 33.03 g 8.47 g	19.51 g 23.01 g 2.95 g	13.51 g 10.94 g 2.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.94 g 3.04 g 3.81 g	86.60 g 0.08 g 3.21 g	84.01 g 10.48 g 2.55 g	66.79 g 9.08 g 2.77 g	43.36 g 22.63 g 1.49 g
		1,7,10,(12)	1,7	1,9,12,15	1,3,6,7,9,11,(10)	1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gépsonka(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 176.26 Kcal / 736.77 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 178.88 Kcal / 747.72 KJ	Energia: 153.78 Kcal / 642.80 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 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
		8.25 g 7.71 g 1.45 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	6.21 g 6.97 g 1.14 g	9.94 g 4.83 g 1.53 g	5.57 g 6.21 g 0.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.49 g 0.00 g 1.48 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	23.13 g 0.00 g 1.03 g	17.70 g 0.00 g 0.89 g	17.73 g 0.00 g 0.43 g
		1,3,7,10,(12)	1,7	1,3,4,10,(6)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]	Csipkebogyó tea , Reszelt sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]	Vaníliás tej[7], Perec[1,3,7]	Citromos tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros [7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Felvágott klf. , Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 461.04 Kcal / 1,927.15 KJ	Energia: 307.91 Kcal / 1,287.06 KJ	Energia: 305.35 Kcal / 1,276.36 KJ	Energia: 211.43 Kcal / 883.78 KJ	Energia: 267.24 Kcal / 1,117.06 KJ	Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.50 g 24.75 g 9.04 g	14.82 g 14.02 g 7.97 g	14.50 g 7.60 g 3.84 g	8.50 g 7.44 g 2.04 g	5.27 g 12.63 g 5.82 g	7.85 g 9.57 g 3.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.25 g 21.00 g 0.93 g	30.40 g 10.00 g 1.81 g	44.24 g 5.99 g 0.68 g	27.52 g 10.00 g 0.69 g	32.68 g 10.00 g 0.43 g	32.32 g 10.03 g 1.02 g
		1,3,7,(8),(11)	1,7	1,3,7	1,3,(7)	1,7	1,(7)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Fokhagyma krémleves[1,7,9], Pírtott zsemlekocka[1], Zöldborsós sertésragu[1], Párolt bulgur[1]	Csurgatott tojás leves[1,3], Fejtett babfőzelék [1,7,10, (12)], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs	Szilvaleves [1,7], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Petrezselymes burgonya, Tartármártás [3,7,10,(1,12)]	Zabgaluskaleves [1,3], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Palóclevés [1,7], Sztrapacska[1,3,7], Tejföl 12 %[7,(1)], Gyümölcs	Csontleves[9,(1)], Eperlevél[1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya , Natúr sertésszelet [1]
		Energia: 747.15 Kcal / 3,123.09 KJ	Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 706.84 Kcal / 2,954.59 KJ	Energia: 558.03 Kcal / 2,332.57 KJ	Energia: 988.24 Kcal / 4,130.84 KJ	Energia: 809.21 Kcal / 3,382.50 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.64 g 36.00 g 9.02 g	39.87 g 32.91 g 6.43 g	35.76 g 25.08 g 6.76 g	20.44 g 36.39 g 12.50 g	23.13 g 52.94 g 21.05 g	34.43 g 24.54 g 6.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.52 g 0.12 g 3.64 g	59.13 g 0.05 g 2.36 g	82.55 g 16.99 g 1.81 g	36.28 g 0.04 g 2.41 g	32.37 g 0.04 g 2.29 g	109.74 g 18.03 g 5.39 g
		1,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,4,7,10,(2),(6), (9),(12)	1,3,7,(12)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Sajtkrém, natur[7, (1)], Zöldpaprika, Zsemle[1]	Házi húskrém[3, (7)], Savanyú káposzta(12), Magvas rúd [1,3,7,11]	Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Krémtúró vaníliás [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Mákos patkó[1,3,7]	Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]
		Energia: 132.64 Kcal / 554.44 KJ	Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ	Energia: 180.56 Kcal / 754.74 KJ	Energia: 329.35 Kcal / 1,376.68 KJ	Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.40 g 3.00 g 1.88 g		6.88 g 8.66 g 2.86 g			8.56 g 7.64 g 3.91 g



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Ökörszem [1,3,7]	Meggyes tea, Tojáskrém [3,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Csipkebogyó tea , Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Barackos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1, (7)]
		Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ	Energia: 221.10 Kcal / 924.20 KJ	Energia: 269.81 Kcal / 1,127.81 KJ	Energia: 157.20 Kcal / 657.10 KJ	Energia: 221.78 Kcal / 927.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.24 g 8.82 g 3.75 g	8.06 g 6.60 g 1.29 g	12.98 g 6.60 g 2.89 g	3.46 g 3.63 g 0.79 g	11.46 g 3.30 g 1.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.76 g 16.99 g 0.63 g	32.21 g 10.00 g 0.87 g	39.27 g 24.30 g 1.32 g	27.65 g 10.00 g 1.25 g	36.56 g 10.00 g 1.69 g
		1,3,7	1,3,10,(12)	1,7	1,3,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Karfiolkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Pásztor tarhonya[1,3, (6,7)], Káposzta saláta , Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Kelkáposzta főzelék [1], Vagdalt[1,3, (7)], Gyümölcs	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Sajtos hús[7,(1)], Sütőtökös burgonyapüré [7], Gyümölcs	Karalábéleves [1,7], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret[1], Reszelt sajt [7,(1)]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Aranygaluska 7-10[1,3,6,7,8,(11)], Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)], Gyümölcs
		Energia: 829.20 Kcal / 3,466.06 KJ	Energia: 706.46 Kcal / 2,953.00 KJ	Energia: 573.07 Kcal / 2,395.43 KJ	Energia: 710.51 Kcal / 2,969.93 KJ	Energia: 374.87 Kcal / 1,566.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.20 g 35.66 g 9.27 g	31.37 g 34.81 g 11.11 g	26.47 g 30.80 g 10.87 g	37.03 g 36.86 g 12.36 g	18.77 g 9.86 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96.27 g 0.04 g 5.33 g	65.09 g 1.29 g 5.38 g	45.27 g 0.09 g 2.83 g	56.93 g 0.62 g 4.20 g	51.95 g 22.67 g 1.23 g
		1,3,7,(6)	1,3,9,(6),(7)	7,(1)	1,7,(6)	1,3,6,7,8,(11),(12)
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Paradicsomos babkrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Császárzsemle [1,3,7,(8,11)]	Kolbászkrem(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tejszelet [1,3,7], Alma	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ	Energia: 170.49 Kcal / 712.65 KJ	Energia: 241.13 Kcal / 1,007.92 KJ	Energia: 152.78 Kcal / 638.62 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.36 g 2.08 g 0.21 g	5.19 g 8.41 g 1.99 g	10.48 g 14.04 g 4.65 g	3.31 g 8.26 g 3.34 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
		46.38 g 0.34 g 1.60 g	18.69 g 0.00 g 0.50 g	18.15 g 0.00 g 1.97 g	15.90 g 11.46 g 0.13 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g
		1	1,3,7,(8),(11)	1,3,7	1,3,7	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

