

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Citromos tea, Kígyóuborka, Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű [1]	Meggyes tea, Házi húskrém[3,(7)], Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vaníliás tej[7], Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea , Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)	Almás tea, Eidámi sajt[7, (1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 205.52 Kcal / 859.07 KJ	Energia: 269.92 Kcal / 1,128.27 KJ	Energia: 373.41 Kcal / 1,560.85 KJ	Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ	Energia: 270.93 Kcal / 1,132.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.91 g 5.65 g 3.03 g	18.02 g 5.81 g 1.41 g	11.58 g 16.85 g 5.62 g	13.18 g 3.70 g 2.00 g	12.07 g 10.52 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.42 g 10.00 g 1.00 g	36.08 g 10.00 g 1.50 g	32.72 g 5.99 g 1.12 g	91.06 g 23.99 g 0.21 g	31.74 g 10.00 g 1.11 g
		1,7	1,3,(7)	1,7,(6),(12)	1,7	1,7
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Zöldborsóleves [1,9], Tonhalas pelatti[1,4,(6)], Reszelt sajt [7,(1)]	Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11, (10)], Gyümölcs	Magyaros karfiolleves[9], Csikós tokány[1,7], Párolt rizs	Málgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs
		Energia: 519.69 Kcal / 2,172.30 KJ	Energia: 531.43 Kcal / 2,221.38 KJ	Energia: 847.04 Kcal / 3,540.63 KJ	Energia: 656.00 Kcal / 2,742.08 KJ	Energia: 928.05 Kcal / 3,879.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.07 g 25.88 g 9.22 g	10.40 g 28.64 g 5.16 g	22.76 g 51.83 g 13.50 g	23.65 g 38.85 g 13.20 g	31.40 g 29.79 g 5.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.09 g 0.07 g 4.02 g	56.73 g 0.11 g 2.11 g	71.41 g 0.04 g 5.25 g	51.26 g 1.34 g 5.41 g	132.13 g 35.67 g 1.56 g
		1,4,7,9,(6)	1,3,6,7,9,11,(10)	1,7,9	1,7,9,(3),(6),(10)	1,9,10,(12)
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Kefír poharas [7], Zsemle [1]	Vajkrém metélőhagymás [7], Sárgarépa, Félbarna kenyér[1,(7)]	Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Alma, Müzliszelet[1, (5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ	Energia: 209.09 Kcal / 874.00 KJ	Energia: 235.06 Kcal / 982.55 KJ	Energia: 120.90 Kcal / 505.36 KJ	Energia: 84.46 Kcal / 353.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.58 g 5.89 g 1.36 g	9.54 g 7.41 g 3.99 g	5.15 g 12.50 g 5.92 g	7.06 g 8.66 g 2.85 g	1.96 g 1.56 g 0.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.07 g 6.87 g 0.21 g	25.82 g 0.00 g 1.06 g	25.07 g 0.00 g 0.93 g	18.11 g 0.00 g 1.25 g	15.40 g 2.70 g 0.02 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,7,(6),(10)	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Ökörszem[1,3,7]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Sajtostangli [1,3,7]	Almás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea , Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 281.62 Kcal / 1,177.17 KJ	Energia: 261.37 Kcal / 1,092.53 KJ	Energia: 443.00 Kcal / 1,851.74 KJ	Energia: 245.98 Kcal / 1,028.20 KJ	Energia: 237.52 Kcal / 992.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.50 g 7.95 g 3.24 g	4.91 g 12.54 g 5.82 g	17.58 g 7.45 g 2.64 g	9.47 g 8.73 g 2.87 g	7.88 g 8.43 g 2.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.35 g 7.00 g 0.62 g	31.78 g 10.00 g 0.43 g	76.04 g 9.12 g 1.24 g	32.20 g 10.00 g 1.36 g	32.36 g 10.00 g 2.09 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Tarhonyáshús [1], Káposztasaláta[15,(12)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyleves [1,7], Sztroganoff csirkeragu [1,7,10,15,(12)], Párolt rizs	Magyaros zöldségleves [1,9], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Alföldi gulyásleves , Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 658.09 Kcal / 2,750.82 KJ	Energia: 745.24 Kcal / 3,115.10 KJ	Energia: 804.01 Kcal / 3,360.76 KJ	Energia: 716.97 Kcal / 2,996.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.56 g 32.90 g 12.19 g	28.57 g 29.83 g 6.36 g	26.29 g 26.35 g 6.50 g	25.04 g 32.28 g 7.88 g	21.70 g 29.80 g 10.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.61 g 0.05 g 3.50 g	67.44 g 0.08 g 3.85 g	98.78 g 16.78 g 3.65 g	101.59 g 20.72 g 5.05 g	88.96 g 37.89 g 1.00 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tejszelet [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 191.61 Kcal / 800.93 KJ	Energia: 228.46 Kcal / 954.96 KJ	Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.66 g 5.35 g 1.48 g	10.59 g 12.58 g 2.66 g	3.62 g 1.60 g 0.10 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.93 g 0.00 g 0.78 g	18.30 g 0.00 g 0.59 g	17.60 g 0.00 g 0.56 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g
		1,7,10,(6),(12)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,7	1,7



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 577.13 Kcal / 2,412.40 KJ	Energia: 196.81 Kcal / 822.67 KJ	Energia: 322.26 Kcal / 1,347.05 KJ	Energia: 259.93 Kcal / 1,086.51 KJ	Energia: 368.89 Kcal / 1,541.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.03 g 15.13 g 6.88 g	10.21 g 3.68 g 0.95 g	13.07 g 12.66 g 6.53 g	12.73 g 6.69 g 2.79 g	11.91 g 18.98 g 6.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.51 g 17.62 g 1.38 g	30.63 g 10.00 g 1.27 g	40.04 g 22.36 g 1.49 g	36.83 g 24.30 g 0.85 g	40.96 g 12.09 g 1.94 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret[1]	Zelleres burgonyakréMLEves [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Rizsleves , Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs
		Energia: 577.58 Kcal / 2,414.28 KJ	Energia: 573.29 Kcal / 2,396.35 KJ	Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ	Energia: 499.86 Kcal / 2,089.41 KJ	Energia: 790.69 Kcal / 3,305.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.26 g 31.14 g 7.87 g	21.46 g 31.75 g 7.34 g	17.47 g 34.04 g 9.58 g	22.29 g 23.39 g 4.46 g	27.11 g 30.15 g 5.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 3.06 g	49.22 g 0.21 g 1.70 g	54.79 g 0.04 g 5.12 g	49.12 g 0.10 g 3.56 g	100.69 g 10.03 g 1.32 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]	Tk. ízes levél[1,3,7, (8,11)]	Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle[1]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 178.88 Kcal / 747.72 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 339.71 Kcal / 1,419.99 KJ	Energia: 159.96 Kcal / 668.63 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.21 g 6.97 g 1.14 g	14.86 g 11.12 g 5.72 g	5.00 g 21.00 g 7.00 g	9.94 g 4.80 g 1.53 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.13 g 0.00 g 1.03 g	30.76 g 19.32 g 0.33 g	50.00 g 21.00 g 0.60 g	19.23 g 0.00 g 0.97 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,4,10,(6)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,7



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Molnárika [1,3,7]	Barackos tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Karamell[7], Kukoricapehely	Citromos tea, Lenmagos tojáskrémm[3,10,(1,12)], Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Naprafra z. fűszeres sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 348.32 Kcal / 1,455.98 KJ	Energia: 208.39 Kcal / 871.07 KJ	Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ	Energia: 246.78 Kcal / 1,031.54 KJ	Energia: 290.02 Kcal / 1,212.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.58 g 7.55 g 10.54 g	9.17 g 2.85 g 1.32 g	12.35 g 4.05 g 2.09 g	9.81 g 7.42 g 1.49 g	10.09 g 10.88 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.54 g 47.16 g 0.69 g	36.24 g 10.00 g 1.76 g	64.74 g 9.99 g 1.47 g	35.03 g 10.00 g 1.91 g	37.58 g 10.00 g 1.25 g
		1,3,7	1,7	7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Almaleves [1,7], Rántott csirkemáj [1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt[9,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Tarhonyaleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs	Palócleves [1,7], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 768.38 Kcal / 3,211.83 KJ	Energia: 584.22 Kcal / 2,442.04 KJ	Energia: 751.51 Kcal / 3,141.31 KJ	Energia: 844.40 Kcal / 3,529.59 KJ	Energia: 712.79 Kcal / 2,979.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.44 g 21.07 g 5.66 g	33.69 g 26.74 g 3.84 g	33.00 g 27.43 g 3.79 g	37.52 g 37.07 g 9.28 g	24.39 g 23.98 g 8.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.16 g 22.31 g 2.39 g	51.03 g 0.04 g 3.35 g	91.86 g 6.41 g 2.85 g	88.63 g 0.00 g 3.81 g	98.91 g 14.03 g 0.90 g
		1,3,7,15	1,3,9	1,7	1,3,(7)	1,7
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Magvas rúd [1,3,7,11]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 122.14 Kcal / 510.55 KJ	Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ	Energia: 152.76 Kcal / 638.54 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 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
		3.82 g 3.72 g 0.79 g	8.11 g 8.67 g 2.42 g	5.27 g 3.81 g 1.09 g	7.61 g 5.62 g 3.03 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
		18.46 g 0.00 g 1.25 g	27.08 g 2.02 g 1.32 g	24.42 g 0.00 g 0.66 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Citromos tea, Kígyóborka, Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű [1]			Meggyes tea, Házi húskrém[3,(7)], Jégcsap retetek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vaníliás tej[7], Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]			Csipkebogyó tea , Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Almás tea, Eidámi sajt[7, (1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 205.53 Kcal / 859.12 KJ			Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 KJ			Energia: 373.41 Kcal / 1,560.85 KJ			Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ			Energia: 270.94 Kcal / 1,132.53 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
		7.91 g	5.65 g	3.03 g	18.03 g	5.82 g	1.42 g	11.58 g	16.85 g	5.62 g	13.18 g	3.70 g	2.00 g	12.08 g	10.53 g	5.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.42 g	10.00 g	1.01 g	36.10 g	10.00 g	1.51 g	32.72 g	5.99 g	1.12 g	91.06 g	23.99 g	0.21 g	31.75 g	10.00 g	1.12 g
1,7			1,3,(7)			1,7,(6),(12)			1,7			1,7				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zöldborsóleves [1,9], Tonhalas pelatti[1,4,(6)], Reszelt sajt [7,(1)]			Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11, (10)], Gyümölcs			Magyaros karfiolleves[9], Csikós tokány[1,7], Párolt rizs			Málgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs		
		Energia: 519.69 Kcal / 2,172.30 KJ			Energia: 531.44 Kcal / 2,221.42 KJ			Energia: 847.04 Kcal / 3,540.63 KJ			Energia: 656.00 Kcal / 2,742.08 KJ			Energia: 928.06 Kcal / 3,879.29 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
		20.07 g	25.88 g	9.22 g	10.40 g	28.64 g	5.16 g	22.76 g	51.83 g	13.50 g	23.66 g	38.85 g	13.20 g	31.40 g	29.79 g	5.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.09 g	0.07 g	4.02 g	56.73 g	0.11 g	2.11 g	71.41 g	0.04 g	5.25 g	51.26 g	1.34 g	5.42 g	132.13 g	35.67 g	1.56 g
1,4,7,9,(6)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(10)			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]			Kefír poharas [7], Zsemle [1]			Vajkrém metélőhagymás [7], Sárgarépa, Félbarna kenyér[1,(7)]			Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Alma, Müzliszelet[1, (5,6,7,8,11,12)]		
		Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ			Energia: 209.09 Kcal / 874.00 KJ			Energia: 235.06 Kcal / 982.55 KJ			Energia: 120.91 Kcal / 505.40 KJ			Energia: 84.46 Kcal / 353.04 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
		5.58 g	5.89 g	1.36 g	9.54 g	7.41 g	3.99 g	5.15 g	12.50 g	5.93 g	7.06 g	8.66 g	2.85 g	1.96 g	1.56 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.07 g	6.87 g	0.21 g	25.82 g	0.00 g	1.06 g	25.07 g	0.00 g	0.94 g	18.11 g	0.00 g	1.27 g	15.40 g	2.70 g	0.02 g
1,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,3,7,(6),(10)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Ökörszem[1,3,7]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Sajtostangli [1,3,7]	Almás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea , Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 281.62 Kcal / 1,177.17 KJ	Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ	Energia: 443.00 Kcal / 1,851.74 KJ	Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 KJ	Energia: 237.55 Kcal / 992.96 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
		12.50 g 7.95 g 3.24 g	4.92 g 12.55 g 5.83 g	17.58 g 7.45 g 2.64 g	9.48 g 8.74 g 2.87 g	7.89 g 8.44 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.35 g 7.00 g 0.62 g	31.79 g 10.00 g 0.44 g	76.04 g 9.12 g 1.24 g	32.21 g 10.00 g 1.38 g	32.37 g 10.00 g 2.13 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Tarhonyáshús [1], Káposztasaláta[15,(12)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Meggyleves [1,7], Sztroganoff csirkeragu [1,7,10,15,(12)], Párolt rizs	Magyaros zöldségleves [1,9], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Alföldi gulyásleves , Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 646.85 Kcal / 2,703.83 KJ	Energia: 658.09 Kcal / 2,750.82 KJ	Energia: 745.24 Kcal / 3,115.10 KJ	Energia: 804.01 Kcal / 3,360.76 KJ	Energia: 716.98 Kcal / 2,996.98 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
		29.57 g 32.91 g 12.19 g	28.58 g 29.83 g 6.36 g	26.29 g 26.35 g 6.50 g	25.04 g 32.28 g 7.88 g	21.71 g 29.80 g 10.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.62 g 0.05 g 3.50 g	67.44 g 0.08 g 3.86 g	98.78 g 16.78 g 3.65 g	101.59 g 20.72 g 5.05 g	88.96 g 37.89 g 1.01 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tejszelet [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 191.62 Kcal / 800.97 KJ	Energia: 228.46 Kcal / 954.96 KJ	Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 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
		10.67 g 5.36 g 1.48 g	10.59 g 12.58 g 2.67 g	3.64 g 1.60 g 0.10 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.94 g 0.00 g 0.79 g	18.31 g 0.00 g 0.60 g	17.62 g 0.00 g 0.56 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g
		1,7,10,(6),(12)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,7	1,7



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ	Energia: 196.81 Kcal / 822.67 KJ	Energia: 322.26 Kcal / 1,347.05 KJ	Energia: 259.94 Kcal / 1,086.55 KJ	Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.03 g 15.14 g 6.88 g	10.21 g 3.68 g 0.95 g	13.07 g 12.66 g 6.53 g	12.74 g 6.70 g 2.79 g	11.91 g 18.98 g 6.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.52 g 17.62 g 1.38 g	30.63 g 10.00 g 1.27 g	40.04 g 22.36 g 1.49 g	36.84 g 24.30 g 0.88 g	40.96 g 12.10 g 1.96 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret[1]	Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Rizsleves , Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs
		Energia: 577.58 Kcal / 2,414.28 KJ	Energia: 573.29 Kcal / 2,396.35 KJ	Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ	Energia: 499.86 Kcal / 2,089.41 KJ	Energia: 790.70 Kcal / 3,305.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.26 g 31.14 g 7.87 g	21.47 g 31.75 g 7.34 g	17.48 g 34.04 g 9.58 g	22.29 g 23.39 g 4.46 g	27.11 g 30.15 g 5.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 3.06 g	49.22 g 0.21 g 1.71 g	54.79 g 0.04 g 5.13 g	49.12 g 0.10 g 3.56 g	100.69 g 10.03 g 1.32 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]	Tk. ízes levél[1,3,7, (8,11)]	Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle[1]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 178.89 Kcal / 747.76 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 339.71 Kcal / 1,419.99 KJ	Energia: 159.97 Kcal / 668.67 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.22 g 6.98 g 1.15 g	14.86 g 11.12 g 5.72 g	5.00 g 21.00 g 7.00 g	9.94 g 4.80 g 1.54 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.15 g 0.00 g 1.04 g	30.76 g 19.32 g 0.33 g	50.00 g 21.00 g 0.60 g	19.23 g 0.00 g 0.98 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,4,10,(6)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,7



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Molnárika [1,3,7]	Barackos tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Karamell[7], Kukoricapehely	Citromos tea, Lenmagos tojáskrémm[3,10,(1,12)], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Naprafar z. fűszeres sajtkrémm[7,(1)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 348.32 Kcal / 1,455.98 KJ	Energia: 208.39 Kcal / 871.07 KJ	Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ	Energia: 246.78 Kcal / 1,031.54 KJ	Energia: 290.04 Kcal / 1,212.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.58 g 7.55 g 10.54 g	9.17 g 2.85 g 1.32 g	12.35 g 4.05 g 2.09 g	9.81 g 7.42 g 1.49 g	10.10 g 10.89 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.54 g 47.16 g 0.69 g	36.24 g 10.00 g 1.76 g	64.74 g 9.99 g 1.47 g	35.03 g 10.00 g 1.91 g	37.59 g 10.00 g 1.26 g
		1,3,7	1,7	7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Almaleves [1,7], Rántott csirkemáj [1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt[9,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Tarhonyaleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs	Palócleves [1,7], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 768.39 Kcal / 3,211.87 KJ	Energia: 584.22 Kcal / 2,442.04 KJ	Energia: 751.51 Kcal / 3,141.31 KJ	Energia: 844.41 Kcal / 3,529.63 KJ	Energia: 712.79 Kcal / 2,979.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.44 g 21.07 g 5.66 g	33.70 g 26.74 g 3.84 g	33.00 g 27.43 g 3.79 g	37.52 g 37.07 g 9.28 g	24.39 g 23.98 g 8.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.16 g 22.31 g 2.39 g	51.03 g 0.04 g 3.36 g	91.86 g 12.17 g 2.85 g	88.63 g 0.00 g 3.81 g	98.91 g 14.03 g 0.90 g
		1,3,7,15	1,3,9	1,7	1,3,(7)	1,7
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 122.15 Kcal / 510.59 KJ	Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ	Energia: 152.78 Kcal / 638.62 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 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
		3.83 g 3.72 g 0.79 g	8.11 g 8.67 g 2.42 g	5.28 g 3.82 g 1.10 g	7.61 g 5.62 g 3.03 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
		18.46 g 0.00 g 1.26 g	27.08 g 2.02 g 1.32 g	24.45 g 0.00 g 0.69 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

