

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Zöldborsóleves [1,9], Tonhalas pelatti tésztával [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	Májgombóc 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: 712.90 Kcal / 2,979.92 KJ	Energia: 643.47 Kcal / 2,689.70 KJ	Energia: 967.30 Kcal / 4,043.31 KJ	Energia: 837.12 Kcal / 3,499.16 KJ	Energia: 1,153.59 Kcal / 4,822.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.77 g 33.50 g 13.05 g	13.39 g 34.39 g 6.19 g	26.40 g 56.44 g 14.61 g	32.68 g 51.13 g 18.26 g	38.89 g 38.28 g 7.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.88 g 0.09 g 4.84 g	68.67 g 0.19 g 2.56 g	87.31 g 0.04 g 6.01 g	59.57 g 1.58 g 7.57 g	161.73 g 35.70 g 2.27 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)

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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: 754.79 Kcal / 3,155.02 KJ	Energia: 742.53 Kcal / 3,103.78 KJ	Energia: 913.08 Kcal / 3,816.67 KJ	Energia: 882.61 Kcal / 3,689.31 KJ	Energia: 802.11 Kcal / 3,352.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.76 g 38.50 g 14.71 g	30.68 g 32.83 g 7.16 g	31.09 g 32.30 g 7.85 g	27.23 g 32.61 g 7.94 g	24.77 g 33.26 g 11.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		66.76 g 0.05 g 5.37 g	79.50 g 0.09 g 5.58 g	122.12 g 20.14 g 4.73 g	117.97 g 23.32 g 5.75 g	99.11 g 37.89 g 1.47 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1]	Zelleres burgonyakréMLEves [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldbaleves [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: 805.80 Kcal / 3,368.24 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ	Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 KJ	Energia: 608.29 Kcal / 2,542.65 KJ	Energia: 906.65 Kcal / 3,789.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.89 g 44.31 g 11.57 g	28.11 g 41.82 g 10.20 g	18.15 g 35.58 g 10.02 g	28.07 g 25.80 g 4.74 g	31.16 g 32.42 g 6.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.84 g 0.00 g 3.25 g	61.42 g 0.32 g 3.36 g	57.23 g 0.05 g 5.49 g	64.88 g 0.11 g 4.40 g	120.29 g 20.03 g 2.15 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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: 879.55 Kcal / 3,676.52 KJ	Energia: 664.33 Kcal / 2,776.90 KJ	Energia: 881.16 Kcal / 3,683.25 KJ	Energia: 993.76 Kcal / 4,153.92 KJ	Energia: 969.01 Kcal / 4,050.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.72 g 23.52 g 6.57 g	39.75 g 29.67 g 4.36 g	39.96 g 30.84 g 4.28 g	45.36 g 41.16 g 10.64 g	33.82 g 30.63 g 11.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		121.06 g 31.09 g 4.19 g	58.32 g 0.06 g 3.62 g	109.37 g 14.19 g 3.29 g	108.69 g 0.00 g 5.55 g	138.26 g 15.04 g 1.45 g
		1,3,7,15	1,3,9	1,7	1,3,(7)	1,7

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

