

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Karfiolkrémleves[1,7], Tavaszi rizsesmáj, Pirított zsemlekocka[1], Káposztasaláta[15,(12)]	Csontleves [9,(1)], Cérnametélt[1], Lencsefőzelék [1,7,10, (12)], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [1,9], Lecsós virsli(1,6,7,10), Tarhonya köret 15-18 [1,3], Gyümölcs	Burgonya gombócleves [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]
		Energia: 797.00 Kcal / 3,331.46 KJ	Energia: 687.77 Kcal / 2,874.88 KJ	Energia: 901.38 Kcal / 3,767.77 KJ	Energia: 698.28 Kcal / 2,918.81 KJ	Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.86 g 29.30 g 5.94 g	27.55 g 27.81 g 5.23 g	32.94 g 41.96 g 9.30 g	22.74 g 36.78 g 10.30 g	28.71 g 24.84 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100.73 g 0.09 g 4.27 g	80.98 g 2.16 g 7.46 g	96.50 g 0.05 g 4.88 g	67.53 g 2.56 g 4.28 g	91.06 g 0.04 g 5.04 g
		1,7,15,(12)	1,3,6,7,9,10,11,(12)	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7,9	1,7,10,15

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Arrabbiata penne [1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt [1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3], Sajtos csirkecomb [7,(1)], Burgonyapüré [7], Vitaminsaláta[12,15]	Sajtkrémleves[1,7,9], Temesvári sertésragu[7, (1)], Párolt bulgur [1], Napraforgómag	Jókai bableves [9,(1)], Szilvás gombóc [1], Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér[1]										
		Energia: 685.05 Kcal / 2,863.51 KJ	Energia: 932.20 Kcal / 3,896.60 KJ	Energia: 730.26 Kcal / 3,052.49 KJ	Energia: 1,061.93 Kcal / 4,438.87 KJ	Energia: 661.72 Kcal / 2,765.99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		29.92 g	27.50 g	11.95 g	32.07 g	46.33 g	12.61 g	42.76 g	34.80 g	9.32 g	42.77 g	58.48 g	18.02 g	20.59 g	35.19 g	6.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.59 g	0.26 g	4.65 g	94.78 g	0.04 g	6.18 g	59.78 g	0.00 g	9.27 g	95.28 g	0.04 g	6.90 g	66.52 g	10.05 g	4.94 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9										

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Reszelt tészta leves [1,3,9], Hentes tokány [10,15,(1)], Párolt rizs	Olasz zöldségleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Halgulyás[1,3,4,9], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs										
		Energia: 888.97 Kcal / 3,715.89 KJ		Energia: 919.75 Kcal / 3,844.56 KJ		Energia: 770.70 Kcal / 3,221.53 KJ		Energia: 665.69 Kcal / 2,782.58 KJ		Energia: 993.15 Kcal / 4,151.37 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.68 g	43.80 g	9.67 g	29.46 g	59.24 g	14.58 g	32.40 g	32.66 g	7.62 g	27.93 g	28.78 g	6.20 g	27.86 g	26.72 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96.00 g	0.15 g	7.06 g	65.41 g	0.20 g	3.52 g	85.74 g	3.00 g	4.92 g	72.24 g	0.06 g	4.66 g	158.19 g	35.70 g	2.33 g
		1,3,9,10,15			1,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,4,9,(12)		

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Paradicsomleves [1,9], Ázsiai csirkés tészta[1,6, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Szárazbab főzelék [1,7,10,(12)], Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Magyaros gombaleves [1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya , Natúr sertésszelet[1]	Zelleres burgonyakréMLEves [1,7,9], Rakott karfiol[7, (1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán	Bakonyi betyárleves csirkemájjal[7,9,(1)], Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 711.60 Kcal / 2,974.49 KJ	Energia: 809.75 Kcal / 3,384.76 KJ	Energia: 904.80 Kcal / 3,782.06 KJ	Energia: 856.41 Kcal / 3,579.79 KJ	Energia: 870.50 Kcal / 3,638.69 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
		33.91 g 16.82 g 1.88 g	55.50 g 25.98 g 8.74 g	38.31 g 28.59 g 7.11 g	27.59 g 47.15 g 13.66 g	28.86 g 36.08 g 9.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.96 g 17.32 g 3.67 g	87.13 g 1.62 g 6.33 g	120.27 g 20.28 g 5.31 g	78.95 g 0.10 g 5.37 g	105.67 g 19.98 g 4.47 g
		1,6,9,(5),(8),(11),(12)	1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)	1,7	1,3,7,9	1,7,9

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

