

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Kakaós csiga[1,7, (6,12)]	Almás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó [7,(1)], Liga margarin(7), Kifli teljes kiőrlésű[1]	Citromos tea, Főtt tojás [3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 330.15 Kcal / 1,380.03 KJ	Energia: 176.79 Kcal / 738.98 KJ	Energia: 296.05 Kcal / 1,237.49 KJ	Energia: 240.63 Kcal / 1,005.83 KJ	Energia: 335.80 Kcal / 1,403.64 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
		11.79 g 13.24 g 7.13 g	4.23 g 3.58 g 1.32 g	13.57 g 7.64 g 3.33 g	9.99 g 7.84 g 1.99 g	12.88 g 6.70 g 2.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.91 g 0.00 g 0.65 g	31.88 g 10.00 g 0.59 g	43.14 g 9.99 g 0.88 g	32.39 g 10.00 g 0.68 g	55.80 g 21.39 g 0.87 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,(7)	1,7,(12)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Karfiolkrémleves[1,7], Tavaszi rizsesmáj, Pirított zsemlekocka[1], Káposztasaláta[15,(12)]	Csontleves[9,(1)], Cénametélt[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 7-10[1,3], Gyümölcs	Burgonya gombóc-leves [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]
		Energia: 594.01 Kcal / 2,482.96 KJ	Energia: 602.73 Kcal / 2,519.41 KJ	Energia: 700.14 Kcal / 2,926.59 KJ	Energia: 689.22 Kcal / 2,880.94 KJ	Energia: 627.57 Kcal / 2,623.24 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
		25.27 g 26.34 g 5.20 g	23.94 g 24.56 g 4.54 g	25.66 g 36.78 g 8.63 g	21.27 g 39.18 g 12.10 g	25.02 g 22.15 g 3.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.50 g 0.09 g 3.27 g	70.62 g 1.60 g 3.52 g	65.34 g 0.03 g 4.16 g	61.45 g 2.05 g 2.78 g	80.94 g 0.04 g 4.27 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
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tejszelet [1,3,7], Alma	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Magvas rúd[1,3,7,11]	Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 207.22 Kcal / 866.18 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ	Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ	Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ	Energia: 150.17 Kcal / 627.71 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
		4.18 g 12.80 g 5.87 g	3.23 g 8.18 g 3.34 g	6.70 g 8.28 g 1.17 g	1.54 g 8.19 g 2.24 g	5.58 g 6.21 g 0.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.59 g 0.00 g 0.49 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g	27.85 g 2.02 g 1.25 g	8.43 g 0.00 g 0.50 g	17.74 g 0.00 g 0.44 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,4,7,10,11,(6)	1,7,(6),(12)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Ízes levél [1,7,(3,6,12)]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea , Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]
		Energia: 570.60 Kcal / 2,385.11 KJ	Energia: 207.68 Kcal / 868.10 KJ	Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ	Energia: 246.43 Kcal / 1,030.08 KJ	Energia: 275.55 Kcal / 1,151.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.12 g 25.69 g 7.88 g	11.18 g 3.00 g 0.79 g	12.35 g 4.05 g 2.09 g	9.24 g 8.95 g 2.94 g	11.86 g 11.66 g 6.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.04 g 34.09 g 1.16 g	33.85 g 10.00 g 1.22 g	64.74 g 9.99 g 1.47 g	32.22 g 10.00 g 1.30 g	30.54 g 10.00 g 1.40 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	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 szórát, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 536.64 Kcal / 2,243.16 KJ	Energia: 802.21 Kcal / 3,353.24 KJ	Energia: 672.64 Kcal / 2,811.64 KJ	Energia: 788.89 Kcal / 3,297.56 KJ	Energia: 583.96 Kcal / 2,440.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.67 g 21.51 g 8.32 g	28.21 g 39.08 g 10.75 g	40.95 g 32.63 g 9.03 g	30.69 g 44.03 g 13.82 g	16.54 g 31.15 g 5.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.39 g 0.19 g 2.95 g	82.69 g 0.03 g 3.95 g	52.24 g 0.00 g 7.11 g	70.91 g 0.04 g 4.31 g	59.98 g 10.03 g 4.45 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Házi húskrém[3,(7)], Sajtos stangli [1,3,7]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 182.21 Kcal / 761.64 KJ	Energia: 400.14 Kcal / 1,672.59 KJ	Energia: 142.36 Kcal / 595.06 KJ	Energia: 184.45 Kcal / 771.00 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
		6.91 g 8.72 g 2.85 g	22.53 g 8.94 g 1.98 g	4.95 g 3.82 g 1.08 g	5.58 g 5.89 g 1.36 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
		19.05 g 0.00 g 2.16 g	57.09 g 0.13 g 1.96 g	22.13 g 0.00 g 0.59 g	27.07 g 6.87 g 0.21 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)	1,7



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Vaníliás tej[7], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]	Almás tea, Piramis szelet (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Citromos tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 402.60 Kcal / 1,682.87 KJ	Energia: 258.39 Kcal / 1,080.07 KJ	Energia: 269.81 Kcal / 1,127.81 KJ	Energia: 183.66 Kcal / 767.70 KJ	Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.30 g 16.05 g 2.04 g	11.57 g 6.36 g 1.91 g	12.98 g 6.60 g 2.90 g	6.79 g 3.56 g 1.87 g	9.06 g 13.48 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.14 g 5.99 g 0.33 g	39.96 g 22.36 g 1.09 g	39.28 g 24.30 g 1.34 g	30.87 g 10.00 g 0.93 g	29.05 g 10.00 g 1.04 g
		1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	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], Darásmetelt [1], Barackíz (12), Gyümölcs
		Energia: 767.45 Kcal / 3,207.94 KJ	Energia: 828.17 Kcal / 3,461.75 KJ	Energia: 580.61 Kcal / 2,426.95 KJ	Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 750.72 Kcal / 3,138.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.19 g 39.95 g 8.78 g	26.19 g 53.66 g 13.07 g	26.61 g 22.99 g 5.64 g	25.50 g 25.39 g 5.49 g	18.21 g 19.10 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.92 g 0.14 g 6.23 g	58.33 g 0.19 g 3.38 g	65.92 g 3.00 g 4.17 g	61.57 g 0.05 g 4.05 g	124.95 g 35.69 g 1.55 g
		1,3,9,10,15	1,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,4,9,(12)
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Ökörszem[1,3,7]	Tej poharas 0,2l[7], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ	Energia: 182.00 Kcal / 760.76 KJ	Energia: 125.08 Kcal / 522.83 KJ	Energia: 160.29 Kcal / 670.01 KJ	Energia: 197.88 Kcal / 827.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.43 g 6.70 g 1.29 g	9.21 g 2.76 g 1.17 g	4.05 g 4.12 g 0.79 g	4.00 g 4.20 g 1.20 g	11.07 g 3.62 g 1.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.00 g 0.00 g 0.88 g	29.63 g 5.00 g 0.46 g	18.10 g 0.00 g 1.96 g	26.10 g 7.00 g 0.29 g	30.02 g 0.00 g 0.71 g
		1,3,10,(12)	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7	1,7



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Csipkebogyó tea , Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej[7], Mákos patkó [1,3,7]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Pulyka felvágott[1,6,7], Liga margarin(7), Rozsos stangli[1,3,7,11]
		Energia: 375.56 Kcal / 1,569.84 KJ	Energia: 274.78 Kcal / 1,148.58 KJ	Energia: 446.28 Kcal / 1,865.45 KJ	Energia: 292.43 Kcal / 1,222.36 KJ	Energia: 507.90 Kcal / 2,123.02 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
		15.14 g 9.88 g 4.72 g	5.46 g 12.48 g 5.94 g	14.77 g 19.85 g 2.04 g	12.90 g 11.44 g 6.12 g	21.94 g 9.79 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.09 g 13.81 g 0.86 g	34.74 g 10.00 g 0.91 g	49.29 g 0.00 g 0.33 g	34.19 g 10.00 g 1.36 g	83.26 g 11.01 g 2.38 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11,(6)
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	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: 621.65 Kcal / 2,598.50 KJ	Energia: 690.44 Kcal / 2,886.04 KJ	Energia: 855.30 Kcal / 3,575.15 KJ	Energia: 792.90 Kcal / 3,314.32 KJ	Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 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
		29.14 g 14.51 g 1.60 g	45.78 g 22.90 g 7.43 g	36.61 g 29.76 g 7.05 g	26.34 g 36.23 g 10.32 g	24.22 g 32.28 g 8.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92.55 g 15.22 g 3.35 g	74.13 g 1.36 g 5.23 g	107.35 g 18.03 g 3.91 g	88.86 g 0.08 g 2.94 g	79.88 g 9.99 g 3.23 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
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Magvas rúd[1,3,7,11]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma
		Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ	Energia: 218.69 Kcal / 914.12 KJ	Energia: 174.99 Kcal / 731.46 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
		10.18 g 3.62 g 0.96 g	11.27 g 1.62 g 0.60 g	9.99 g 7.84 g 1.99 g	10.91 g 6.64 g 1.50 g	7.77 g 5.78 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.43 g 0.00 g 1.28 g	42.22 g 22.80 g 0.67 g	22.30 g 0.00 g 0.68 g	27.98 g 2.02 g 1.00 g	22.62 g 0.00 g 1.00 g
		1,3,7,(6)	1,7	1,3,(7)	1,3,7,10,11,(6),(12)	1,7



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Kakaós csiga[1,7, (6,12)]			Almás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Teljes kiörlésű kenyér[1]			Kakaó [7,(1)], Liga margarin(7), Kifli teljes kiörlésű[1]			Citromos tea, Főtt tojás [3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Teljes kiörlésű kenyér[1]		
		Energia: 330.15 Kcal / 1,380.03 KJ			Energia: 176.79 Kcal / 738.98 KJ			Energia: 296.05 Kcal / 1,237.49 KJ			Energia: 240.63 Kcal / 1,005.83 KJ			Energia: 335.80 Kcal / 1,403.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.79 g	13.24 g	7.13 g	4.23 g	3.58 g	1.32 g	13.57 g	7.64 g	3.33 g	9.99 g	7.84 g	1.99 g	12.88 g	6.70 g	2.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.91 g	0.00 g	0.65 g	31.88 g	10.00 g	0.59 g	43.14 g	9.99 g	0.88 g	32.39 g	10.00 g	0.68 g	55.80 g	21.39 g	0.87 g
1,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,3,(7)			1,7,(12)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Karfiolkrémleves[1,7], Tavaszi rizsesmáj, Pirított zsemlekocka[1], Káposztasaláta[15,(12)]			Csontleves[9,(1)], Cénametélt[1], Lencsefőzelék [1,7,10, (12)], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Zöldborsóleves [1,9], Lecsós virsli(1,6,7,10), Tarhonya köret 7-10[1,3], Gyümölcs			Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán			Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]		
		Energia: 594.01 Kcal / 2,482.96 KJ			Energia: 602.73 Kcal / 2,519.41 KJ			Energia: 700.14 Kcal / 2,926.59 KJ			Energia: 689.22 Kcal / 2,880.94 KJ			Energia: 627.57 Kcal / 2,623.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.27 g	26.34 g	5.20 g	23.94 g	24.56 g	4.54 g	25.66 g	36.78 g	8.63 g	21.27 g	39.18 g	12.10 g	25.02 g	22.15 g	3.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.50 g	0.09 g	3.27 g	70.62 g	1.60 g	3.52 g	65.34 g	0.03 g	4.16 g	61.45 g	2.05 g	2.78 g	80.94 g	0.04 g	4.27 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				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiörlésű[1,3,7]			Tejszelet [1,3,7], Alma			Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Magvas rúd[1,3,7,11]			Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]			Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]		
		Energia: 207.22 Kcal / 866.18 KJ			Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ			Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ			Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ			Energia: 150.17 Kcal / 627.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.18 g	12.80 g	5.87 g	3.23 g	8.18 g	3.34 g	6.70 g	8.28 g	1.17 g	1.54 g	8.19 g	2.24 g	5.58 g	6.21 g	0.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18.59 g	0.00 g	0.49 g	14.50 g	11.46 g	0.13 g	27.85 g	2.02 g	1.25 g	8.43 g	0.00 g	0.50 g	17.74 g	0.00 g	0.44 g
1,3,7			1,3,7			1,3,4,7,10,11,(6)			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(8),(10),(11)				



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávét[1,7], Ízes levél [1,7,(3,6,12)]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea , Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]
		Energia: 570.60 Kcal / 2,385.11 KJ	Energia: 207.68 Kcal / 868.10 KJ	Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ	Energia: 246.43 Kcal / 1,030.08 KJ	Energia: 275.55 Kcal / 1,151.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.12 g 25.69 g 7.88 g	11.18 g 3.00 g 0.79 g	12.35 g 4.05 g 2.09 g	9.24 g 8.95 g 2.94 g	11.86 g 11.66 g 6.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.04 g 34.09 g 1.16 g	33.85 g 10.00 g 1.22 g	64.74 g 9.99 g 1.47 g	32.22 g 10.00 g 1.30 g	30.54 g 10.00 g 1.40 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	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 szórát, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 536.64 Kcal / 2,243.16 KJ	Energia: 802.21 Kcal / 3,353.24 KJ	Energia: 672.64 Kcal / 2,811.64 KJ	Energia: 788.89 Kcal / 3,297.56 KJ	Energia: 583.96 Kcal / 2,440.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.67 g 21.51 g 8.32 g	28.21 g 39.08 g 10.75 g	40.95 g 32.63 g 9.03 g	30.69 g 44.03 g 13.82 g	16.54 g 31.15 g 5.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.39 g 0.19 g 2.95 g	82.69 g 0.03 g 3.95 g	52.24 g 0.00 g 7.11 g	70.91 g 0.04 g 4.31 g	59.98 g 10.03 g 4.45 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Házi húskrém[3,(7)], Sajtos stangli [1,3,7]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 182.21 Kcal / 761.64 KJ	Energia: 400.14 Kcal / 1,672.59 KJ	Energia: 142.36 Kcal / 595.06 KJ	Energia: 184.45 Kcal / 771.00 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
		6.91 g 8.72 g 2.85 g	22.53 g 8.94 g 1.98 g	4.95 g 3.82 g 1.08 g	5.58 g 5.89 g 1.36 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
		19.05 g 0.00 g 2.16 g	57.09 g 0.13 g 1.96 g	22.13 g 0.00 g 0.59 g	27.07 g 6.87 g 0.21 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)	1,7



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Vaníliás tej[7], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]	Almás tea, Piramis szelet (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Citromos tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 402.60 Kcal / 1,682.87 KJ	Energia: 258.39 Kcal / 1,080.07 KJ	Energia: 269.81 Kcal / 1,127.81 KJ	Energia: 183.66 Kcal / 767.70 KJ	Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.30 g 16.05 g 2.04 g	11.57 g 6.36 g 1.91 g	12.98 g 6.60 g 2.90 g	6.79 g 3.56 g 1.87 g	9.06 g 13.48 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.14 g 5.99 g 0.33 g	39.96 g 22.36 g 1.09 g	39.28 g 24.30 g 1.34 g	30.87 g 10.00 g 0.93 g	29.05 g 10.00 g 1.04 g
		1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	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], Darásmetelt [1], Barackíz (12), Gyümölcs
		Energia: 767.45 Kcal / 3,207.94 KJ	Energia: 828.17 Kcal / 3,461.75 KJ	Energia: 580.61 Kcal / 2,426.95 KJ	Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 750.72 Kcal / 3,138.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.19 g 39.95 g 8.78 g	26.19 g 53.66 g 13.07 g	26.61 g 22.99 g 5.64 g	25.50 g 25.39 g 5.49 g	18.21 g 19.10 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.92 g 0.14 g 6.23 g	58.33 g 0.19 g 3.38 g	65.92 g 3.00 g 4.17 g	61.57 g 0.05 g 4.05 g	124.95 g 35.69 g 1.55 g
		1,3,9,10,15	1,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,4,9,(12)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Ökörszem[1,3,7]	Tej poharas 0,2l[7], Kifli teljes kiőrlésű[1]
		Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ	Energia: 182.00 Kcal / 760.76 KJ	Energia: 125.08 Kcal / 522.83 KJ	Energia: 160.29 Kcal / 670.01 KJ	Energia: 197.88 Kcal / 827.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.43 g 6.70 g 1.29 g	9.21 g 2.76 g 1.17 g	4.05 g 4.12 g 0.79 g	4.00 g 4.20 g 1.20 g	11.07 g 3.62 g 1.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.00 g 0.00 g 0.88 g	29.63 g 5.00 g 0.46 g	18.10 g 0.00 g 1.96 g	26.10 g 7.00 g 0.29 g	30.02 g 0.00 g 0.71 g
		1,3,10,(12)	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7	1,7



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Csipkebogyó tea , Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej[7], Mákos patkó [1,3,7]	Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Pulyka felvágott[1,6,7], Liga margarin(7), Rozsos stangli[1,3,7,11]
		Energia: 375.56 Kcal / 1,569.84 KJ	Energia: 274.78 Kcal / 1,148.58 KJ	Energia: 446.28 Kcal / 1,865.45 KJ	Energia: 292.43 Kcal / 1,222.36 KJ	Energia: 507.90 Kcal / 2,123.02 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
		15.14 g 9.88 g 4.72 g	5.46 g 12.48 g 5.94 g	14.77 g 19.85 g 2.04 g	12.90 g 11.44 g 6.12 g	21.94 g 9.79 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.09 g 13.81 g 0.86 g	34.74 g 10.00 g 0.91 g	49.29 g 0.00 g 0.33 g	34.19 g 10.00 g 1.36 g	83.26 g 11.01 g 2.38 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11,(6)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	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: 621.65 Kcal / 2,598.50 KJ	Energia: 690.44 Kcal / 2,886.04 KJ	Energia: 855.30 Kcal / 3,575.15 KJ	Energia: 792.90 Kcal / 3,314.32 KJ	Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 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
		29.14 g 14.51 g 1.60 g	45.78 g 22.90 g 7.43 g	36.61 g 29.76 g 7.05 g	26.34 g 36.23 g 10.32 g	24.22 g 32.28 g 8.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92.55 g 15.22 g 3.35 g	74.13 g 1.36 g 5.23 g	107.35 g 18.03 g 3.91 g	88.86 g 0.08 g 2.94 g	79.88 g 9.99 g 3.23 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
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Magvas rúd[1,3,7,11]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma
		Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ	Energia: 218.69 Kcal / 914.12 KJ	Energia: 174.99 Kcal / 731.46 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
		10.18 g 3.62 g 0.96 g	11.27 g 1.62 g 0.60 g	9.99 g 7.84 g 1.99 g	10.91 g 6.64 g 1.50 g	7.77 g 5.78 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.43 g 0.00 g 1.28 g	42.22 g 22.80 g 0.67 g	22.30 g 0.00 g 0.68 g	27.98 g 2.02 g 1.00 g	22.62 g 0.00 g 1.00 g
		1,3,7,(6)	1,7	1,3,(7)	1,3,7,10,11,(6),(12)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

