

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00506) Fehérvár 4-6	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: 305.88 Kcal / 1,278.58 KJ	Energia: 142.02 Kcal / 593.64 KJ	Energia: 257.09 Kcal / 1,074.64 KJ	Energia: 206.23 Kcal / 862.04 KJ	Energia: 275.79 Kcal / 1,152.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.09 g12.49 g6.72 g	3.52 g2.99 g1.11 g	11.68 g6.27 g2.67 g	9.22 g7.34 g1.87 g	10.45 g5.46 g2.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.26 g0.00 g0.59 g	25.25 g7.00 g0.48 g	38.38 g7.99 g0.79 g	25.71 g7.00 g0.58 g	46.06 g17.83 g0.71 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,(7)	1,7,(12)
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Karfiolkrémleves[1,7], Pirított zsemlekocka[1], Tavaszi rizsesmáj, Káposztasaláta[15,(12)]	Csontleves [9,(1)], Cénametélt[1], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)]	Zöldborsóleves[1,9], Lecsós virsli(1,6,7,10), Tarhonya köret ovi[1,3]	Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott zöldbab[7, (1)], Banán	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Gránátos kocka ovi[1], Csemege uborka[10,15]
		Energia: 458.18 Kcal / 1,915.19 KJ	Energia: 444.12 Kcal / 1,856.42 KJ	Energia: 507.35 Kcal / 2,120.72 KJ	Energia: 539.76 Kcal / 2,256.20 KJ	Energia: 504.00 Kcal / 2,106.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		20.98 g15.85 g3.55 g	17.43 g20.60 g3.77 g	16.81 g29.05 g6.66 g	17.52 g29.64 g9.60 g	17.26 g18.54 g2.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.47 g0.05 g0.98 g	46.83 g1.07 g0.72 g	44.09 g0.03 g1.93 g	49.51 g1.66 g0.27 g	66.15 g0.03 g2.14 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	(00506) Fehérvár 4-6	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)]	Kenőmájás(1,6,7,10), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 187.64 Kcal / 784.34 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ	Energia: 186.43 Kcal / 779.28 KJ	Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ	Energia: 147.96 Kcal / 618.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.01 g10.80 g4.90 g	3.23 g8.18 g3.34 g	6.00 g5.75 g0.74 g	1.54 g8.19 g2.24 g	5.45 g6.07 g0.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.41 g0.00 g0.49 g	14.50 g11.46 g0.13 g	27.22 g2.02 g0.87 g	8.43 g0.00 g0.50 g	17.66 g0.00 g0.43 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	(00506) Fehérvár 4-6	Tejeskávé[1,7], Ízes levél [1,7,(3,6,12)]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiórlású kenyér[1]	Karamell [7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Teljes kiórlású kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiórlású [1,3,7]
		Energia: 332.18 Kcal / 1,388.51 KJ	Energia: 170.70 Kcal / 713.53 KJ	Energia: 318.18 Kcal / 1,329.99 KJ	Energia: 199.94 Kcal / 835.75 KJ	Energia: 241.21 Kcal / 1,008.26 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
		9.12 g 13.97 g 4.55 g	9.32 g 2.84 g 0.76 g	10.65 g 3.30 g 1.68 g	7.70 g 7.47 g 2.46 g	10.43 g 9.86 g 5.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.09 g 19.54 g 0.68 g	26.90 g 7.00 g 1.03 g	61.09 g 8.99 g 1.41 g	25.50 g 7.00 g 1.08 g	27.43 g 6.99 g 1.25 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Magyaros zöldség leves [1,9], Arrabbiata penne [1], Reszelt sajt [7,(1)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék[1,7], Vagdalt [1,3,(7)], Gyümölcs	Csurgatott tojás leves [1,3], Sajtos csirkecomb [7,(1)], Burgonyapüré [7], Vitaminsaláta[12,15]	Sajtkrémleves[1,7,9], Napraforgómag, Temesvári sertésragu[7, (1)], Párolt bulgur[1]	Jókai bableves [9,(1)], Szilvás gombóc ovi[1], Fahéjas szórat
		Energia: 429.07 Kcal / 1,793.51 KJ	Energia: 550.10 Kcal / 2,299.42 KJ	Energia: 526.97 Kcal / 2,202.73 KJ	Energia: 734.21 Kcal / 3,069.00 KJ	Energia: 452.64 Kcal / 1,892.04 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
		17.69 g 15.68 g 6.19 g	17.96 g 25.07 g 6.32 g	31.87 g 28.59 g 7.17 g	29.73 g 43.04 g 13.47 g	13.43 g 25.51 g 4.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.02 g 0.18 g 1.13 g	61.78 g 0.03 g 0.54 g	34.47 g 0.00 g 2.15 g	59.21 g 0.02 g 1.24 g	42.79 g 9.03 g 2.26 g
		1,7,9	1,3,7	1,3,7,12,15	1,7,9	1,9
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiórlású[1,3,7]	Házi húskrém[3,(7)], Sajtos stangli [1,3,7]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiórlású kenyér[1]	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 166.80 Kcal / 697.22 KJ	Energia: 375.69 Kcal / 1,570.38 KJ	Energia: 118.64 Kcal / 495.92 KJ	Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 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
		6.28 g 7.40 g 2.38 g	19.30 g 8.11 g 1.76 g	4.12 g 3.19 g 0.91 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
		18.79 g 0.00 g 1.88 g	56.09 g 0.13 g 1.04 g	18.44 g 0.00 g 0.48 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	(00506) Fehérvár 4-6	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, Császárzsemle[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 374.32 Kcal / 1,564.66 KJ	Energia: 234.19 Kcal / 978.91 KJ	Energia: 220.80 Kcal / 922.94 KJ	Energia: 162.70 Kcal / 680.09 KJ	Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 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
		10.60 g 15.30 g 1.63 g	10.38 g 5.61 g 1.67 g	10.54 g 5.38 g 2.34 g	6.18 g 3.10 g 1.57 g	8.35 g 12.13 g 3.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.50 g 5.00 g 0.27 g	36.80 g 19.36 g 1.02 g	32.29 g 20.25 g 1.10 g	27.32 g 7.00 g 0.86 g	25.77 g 7.00 g 0.92 g
		1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Reszelt tészta leves [1,3,9], Hentes tokány [10,15,(1)], Párolt rizs	Olasz zöldségleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt	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	Halgulyás[1,3,4,9], Darásmetélt[1], Barackíz (12)
		Energia: 558.49 Kcal / 2,334.49 KJ	Energia: 616.45 Kcal / 2,576.76 KJ	Energia: 503.38 Kcal / 2,104.13 KJ	Energia: 386.40 Kcal / 1,615.15 KJ	Energia: 595.20 Kcal / 2,487.94 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
		17.08 g 27.92 g 6.28 g	19.91 g 40.91 g 10.21 g	22.26 g 22.45 g 5.24 g	16.13 g 15.34 g 2.76 g	15.91 g 15.96 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.06 g 0.08 g 1.03 g	41.02 g 0.11 g 0.28 g	52.36 g 2.00 g 0.71 g	44.96 g 0.04 g 1.25 g	96.01 g 21.43 g 0.22 g
		1,3,9,10,15	1,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,4,9,(12)
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 148.86 Kcal / 622.23 KJ	Energia: 148.79 Kcal / 621.94 KJ	Energia: 114.79 Kcal / 479.82 KJ	Energia: 160.29 Kcal / 670.01 KJ	Energia: 197.88 Kcal / 827.14 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
		6.82 g 5.04 g 0.98 g	6.87 g 1.96 g 0.79 g	3.66 g 3.19 g 0.67 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
		19.05 g 0.00 g 0.54 g	25.52 g 5.00 g 0.37 g	17.98 g 0.00 g 1.14 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 340.14 Kcal / 1,421.79 KJ	Energia: 225.61 Kcal / 943.05 KJ	Energia: 422.01 Kcal / 1,764.00 KJ	Energia: 242.31 Kcal / 1,012.86 KJ	Energia: 465.21 Kcal / 1,944.58 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
		13.26 g 8.91 g 4.18 g	4.58 g 10.42 g 4.94 g	13.07 g 19.10 g 1.63 g	10.75 g 9.54 g 5.11 g	19.35 g 8.50 g 2.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.34 g 11.81 g 0.79 g	28.01 g 6.99 g 0.76 g	46.64 g 0.00 g 0.27 g	28.15 g 8.00 g 1.13 g	78.09 g 9.01 g 2.18 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11,(6)
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Paradicsomleves[1,9], Ázsiai csirkéses tészta [1,6,(12)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Szárazbab főzelék [1,7,10,(12)], Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11)	Magyaros gombaleves [1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya, Natúr sertésszelet [1]	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Rakott karfiol[7, (1)], Banán	Bakonyi betyárleves csirkemájjal[7,9,(1)], Káposztás kocka [1]
		Energia: 437.13 Kcal / 1,827.20 KJ	Energia: 472.14 Kcal / 1,973.55 KJ	Energia: 617.60 Kcal / 2,581.57 KJ	Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ	Energia: 554.79 Kcal / 2,319.02 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
		22.23 g 9.36 g 1.10 g	30.85 g 15.99 g 5.05 g	22.65 g 20.84 g 4.74 g	19.99 g 27.66 g 8.45 g	19.94 g 25.01 g 7.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.40 g 8.38 g 1.80 g	50.44 g 0.81 g 2.78 g	82.77 g 14.44 g 0.22 g	72.38 g 0.03 g 0.33 g	61.42 g 5.00 g 1.14 g
		1,6,9,(12)	1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)	1,7	1,3,7,9	1,7,9
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 143.48 Kcal / 599.75 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 177.43 Kcal / 741.66 KJ	Energia: 191.53 Kcal / 800.60 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
		9.01 g 3.15 g 0.81 g	11.27 g 1.62 g 0.60 g	9.22 g 7.34 g 1.87 g	8.69 g 4.88 g 0.97 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
		19.94 g 0.00 g 1.15 g	42.22 g 22.80 g 0.67 g	18.62 g 0.00 g 0.58 g	27.38 g 2.02 g 0.88 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!

