

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávé[1,7], Sajtos pogácsa 50g[1,7,(6,12)]			Citromos tea, Kenőmájás (1,6,7,10), Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Kukoricapehely		
		Energia: 275.08 Kcal / 1,149.83 Kj			Energia: 151.87 Kcal / 634.82 Kj			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.12 g	11.94 g	4.28 g	4.49 g	1.24 g	0.12 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.47 g	8.99 g	0.84 g	30.50 g	10.00 g	0.84 g	54.75 g	0.00 g	1.47 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Daragaluska leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sült virsli (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karfiol leves[1,7], Pritaminpaprikás vagdalt [1,3,(7)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10,15]			Sajtkrémleves[1,7,9], Tarhonyáshús [1], Pírtott zsemlekočka[1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs		
		Energia: 586.79 Kcal / 2,452.78 Kj			Energia: 741.53 Kcal / 3,099.60 Kj			Energia: 663.05 Kcal / 2,771.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.29 g	33.58 g	7.68 g	28.07 g	38.96 g	11.49 g	29.85 g	32.71 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.67 g	14.29 g	4.16 g	67.99 g	0.16 g	5.11 g	61.49 g	0.05 g	3.50 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,10,15			1,7,9,15,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Zsemle[1]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Kígyóuborka, Zsemle[1]		
		Energia: 153.70 Kcal / 642.47 Kj			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 Kj			Energia: 169.14 Kcal / 707.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.82 g	6.70 g	1.19 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	8.14 g	7.18 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.78 g	0.00 g	1.05 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	18.02 g	0.00 g	1.47 g		
1,3,4,10,(6)			1,7			1,3,10,(12)				



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Ricottás táska[1,7, (3,8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Áfonyás tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Szilvás tea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 380.33 Kcal / 1,589.78 KJ			Energia: 150.15 Kcal / 627.63 KJ			Energia: 217.52 Kcal / 909.23 KJ			Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ			Energia: 179.84 Kcal / 751.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.70 g	16.75 g	8.04 g	4.37 g	0.57 g	0.03 g	10.34 g	4.19 g	2.04 g	13.18 g	3.70 g	2.00 g	4.87 g	3.50 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.25 g	10.99 g	0.53 g	31.54 g	10.02 g	0.85 g	34.48 g	8.99 g	0.63 g	91.06 g	23.99 g	0.21 g	32.17 g	10.00 g	1.22 g		
1,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Magyaros zöldségleves [1,9], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt[9,(1)], Gyümölcs			Almaleves [1,7], Húsgombóc[3], Bakonyi mártás [1,7], Gersli[1]			Brokkolikrémleves [1,7], Pásztor tarhonya[1,3, (6,7)], Napraforgómag, Káposztasaláta[15,(12)]			Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret[1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Zselici húsleves[1,7,9], Túrótöltelikes gombóc[1], Tejföl 12 %[7,(1)], Porcukor		
		Energia: 519.69 Kcal / 2,172.30 KJ			Energia: 1,082.79 Kcal / 4,526.06 KJ			Energia: 779.70 Kcal / 3,259.15 KJ			Energia: 764.57 Kcal / 3,195.90 KJ			Energia: 869.99 Kcal / 3,636.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.63 g	26.26 g	3.75 g	35.74 g	56.30 g	17.15 g	29.38 g	36.82 g	9.10 g	41.81 g	33.68 g	13.66 g	27.92 g	34.26 g	9.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.11 g	0.04 g	3.18 g	106.76 g	12.64 g	3.39 g	81.44 g	0.04 g	4.61 g	71.88 g	1.87 g	5.50 g	109.30 g	15.03 g	1.10 g		
1,9			1,3,7			1,3,7,15,(6),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]			Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap rettek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kolbászkrem(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kockasajt [7,(1)], Bagett [1,7]		
		Energia: 185.59 Kcal / 775.77 KJ			Energia: 169.80 Kcal / 709.76 KJ			Energia: 276.92 Kcal / 1,157.53 KJ			Energia: 392.39 Kcal / 1,640.19 KJ			Energia: 205.25 Kcal / 857.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.94 g	7.63 g	1.92 g	5.16 g	8.41 g	1.99 g	10.42 g	17.90 g	6.47 g	17.15 g	15.27 g	4.78 g	7.74 g	6.80 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.20 g	0.00 g	0.79 g	18.42 g	0.00 g	0.51 g	22.83 g	0.08 g	1.79 g	44.27 g	0.32 g	2.60 g	29.30 g	12.36 g	1.21 g		
1,3,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,(7)			1,7				



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Tk. kakaós csiga [1,7,(3,8,11)]			Csipkebogyó tea , Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Barackos tea, Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Magvas rúd[1,3,7,11]			Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ			Energia: 222.93 Kcal / 931.85 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 215.94 Kcal / 902.63 KJ			Energia: 280.24 Kcal / 1,171.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.50 g	19.95 g	7.64 g	9.21 g	2.76 g	1.17 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	8.64 g	9.80 g	2.83 g	12.54 g	11.38 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.25 g	2.50 g	0.73 g	39.72 g	15.00 g	0.46 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	36.91 g	12.02 g	1.43 g	31.73 g	10.00 g	1.27 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Zöldbableves [1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs			Reszelt tészta leves [1,3,9], Tökfőzelék [1,7], Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tárkonyos burgonyaleves [1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves[1,9], Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]			Jókai bableves [9,(1)], Darásmetélt [1], Barackíz (12), Gyümölcs		
		Energia: 787.79 Kcal / 3,292.96 KJ			Energia: 642.38 Kcal / 2,685.15 KJ			Energia: 739.27 Kcal / 3,090.15 KJ			Energia: 744.75 Kcal / 3,113.06 KJ			Energia: 791.34 Kcal / 3,307.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.55 g	35.87 g	8.00 g	28.53 g	30.93 g	6.57 g	26.08 g	39.97 g	13.12 g	30.69 g	24.86 g	5.72 g	21.97 g	26.41 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.41 g	0.04 g	4.50 g	61.17 g	0.04 g	3.75 g	68.97 g	0.42 g	3.22 g	92.20 g	20.20 g	3.71 g	115.21 g	35.69 g	2.32 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,15			1,9,(12)				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tormás tojáskrém[3,10, (1,12)], Paradicsom, Zsemle[1]			Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Sajtos rúd [1,3,7]			Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Jégcsap reték, Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 160.88 Kcal / 672.48 KJ			Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 KJ			Energia: 164.47 Kcal / 687.48 KJ			Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ			Energia: 282.86 Kcal / 1,182.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.95 g	6.33 g	1.35 g	10.68 g	17.72 g	8.04 g	5.15 g	7.23 g	1.19 g	4.56 g	3.34 g	1.56 g	12.39 g	15.82 g	6.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.07 g	0.19 g	0.90 g	21.22 g	0.00 g	1.19 g	19.94 g	0.00 g	1.07 g	22.67 g	11.23 g	0.54 g	22.17 g	2.00 g	0.71 g		
1,3,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,7,10,(3),(6),(8),(11),(12)				



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]			Szilvás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea, Naprafor z. fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Liga margarin(7), Reszelt sajt [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]		
		Energia: 340.90 Kcal / 1,424.96 Kj			Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 Kj			Energia: 277.97 Kcal / 1,161.91 Kj			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.58 g	12.25 g	4.54 g	9.48 g	8.74 g	2.87 g	9.74 g	10.83 g	3.14 g	12.78 g	11.28 g	6.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.54 g	13.49 g	0.69 g	32.21 g	10.00 g	1.38 g	35.16 g	10.00 g	1.17 g	34.17 g	10.00 g	1.73 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Zöldborsóleves [1,9], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt bulgur[1]			Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Rántott párizsi(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Meggyleves [1,7], Sertés pörkölt, Galuska köret [1,3], Káposztasaláta[15, (12)]			Burgonya gombóclevés [1,9], Natúr sertésszelet [1], Sajtmártás[1,7], Párolt rizs , Gyümölcs		
		Energia: 691.87 Kcal / 2,892.02 Kj			Energia: 627.99 Kcal / 2,625.00 Kj			Energia: 902.52 Kcal / 3,772.53 Kj			Energia: 1,024.64 Kcal / 4,283.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.59 g	26.81 g	4.74 g	20.58 g	25.26 g	4.75 g	20.31 g	39.28 g	11.02 g	42.95 g	53.31 g	15.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.36 g	8.17 g	3.30 g	78.28 g	21.15 g	7.03 g	44.11 g	16.78 g	2.33 g	91.75 g	2.05 g	7.26 g		
1,7,9,10,(12)			1,9,(6),(7),(10)			1,3,7,15,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Kenőmájas(1,6,7,10), Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]			Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle[1]			Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)], Alma		
		Energia: 257.29 Kcal / 1,075.47 Kj			Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 Kj			Energia: 143.45 Kcal / 599.62 Kj			Energia: 87.02 Kcal / 363.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.58 g	2.89 g	0.21 g	14.86 g	11.12 g	5.72 g	9.76 g	3.06 g	0.96 g	1.51 g	2.75 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.81 g	0.32 g	1.18 g	30.76 g	19.32 g	0.33 g	19.29 g	0.00 g	1.26 g	13.59 g	4.74 g	0.14 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)				



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tejeskávé[1,7], Sajtos pogácsa 50g[1,7,(6,12)]			Citromos tea , Kenőmájas(1,6,7,10), Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Kukoricapehely		
		Energia: 275.08 Kcal / 1,149.83 Kj			Energia: 151.87 Kcal / 634.82 Kj			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.12 g	11.94 g	4.28 g	4.49 g	1.24 g	0.12 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.47 g	8.99 g	0.84 g	30.50 g	10.00 g	0.84 g	54.75 g	0.00 g	1.47 g		
		1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			7		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Daragaluska leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karfiol leves[1,7], Pritaminpaprikás vagdalt [1,3,(7)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10,15]			Sajtkrémleves[1,7,9], Tarhonyáshús[1], Pírtott zsemlekočka[1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs		
		Energia: 586.79 Kcal / 2,452.78 Kj			Energia: 741.53 Kcal / 3,099.60 Kj			Energia: 663.05 Kcal / 2,771.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.29 g	33.58 g	7.68 g	28.07 g	38.96 g	11.49 g	29.85 g	32.71 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.67 g	14.29 g	4.16 g	67.99 g	0.16 g	6.10 g	61.49 g	0.05 g	3.50 g		
		1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,10,15			1,7,9,15,(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Zsemle[1]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Kígyóuborka, Zsemle[1]		
		Energia: 153.74 Kcal / 642.63 Kj			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 Kj			Energia: 169.14 Kcal / 707.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.82 g	6.70 g	1.19 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	8.14 g	7.18 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.79 g	0.00 g	1.08 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	18.02 g	0.00 g	1.47 g		
		1,3,4,10,(6)			1,7			1,3,10,(12)		



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej [7], Ricottás táska [1,7,(3,8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Áfonyás tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Szilvás tea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 380.33 Kcal / 1,589.78 KJ			Energia: 150.15 Kcal / 627.63 KJ			Energia: 217.52 Kcal / 909.23 KJ			Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ			Energia: 179.84 Kcal / 751.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.70 g	16.75 g	8.04 g	4.37 g	0.57 g	0.03 g	10.34 g	4.19 g	2.04 g	13.18 g	3.70 g	2.00 g	4.87 g	3.50 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.25 g	10.99 g	0.53 g	31.54 g	10.02 g	0.85 g	34.48 g	8.99 g	0.63 g	91.06 g	23.99 g	0.21 g	32.17 g	10.00 g	1.22 g		
1,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Magyaros zöldségleves [1,9], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs			Almaleves [1,7], Húsgombóc[3], Bakonyi mártás [1,7], Gersli[1]			Brokkolikrémleves [1,7], Pásztor tarhonya[1,3,(6,7)], Napraforgómag, Káposztasaláta[15,(12)]			Májgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret[1], Reszelt sajt[7,(1)], Gyümölcs			Zselici húsleves[1,7,9], Túrótöltelikes gombóc[1], Tejföl 12 %[7,(1)], Porcukor		
		Energia: 535.37 Kcal / 2,237.85 KJ			Energia: 1,105.48 Kcal / 4,620.91 KJ			Energia: 779.70 Kcal / 3,259.15 KJ			Energia: 797.08 Kcal / 3,331.79 KJ			Energia: 904.36 Kcal / 3,780.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.97 g	26.43 g	3.84 g	35.76 g	57.68 g	17.52 g	29.38 g	36.82 g	9.10 g	44.25 g	35.95 g	15.10 g	28.94 g	34.35 g	9.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.21 g	0.04 g	3.24 g	109.31 g	15.15 g	3.38 g	81.44 g	0.04 g	4.61 g	72.43 g	1.87 g	5.70 g	116.63 g	15.03 g	1.30 g		
1,9			1,3,7			1,3,7,15,(6),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Császárzsemle[1,3,7,(8,11)]			Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kolbászkrem(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kockasajt [7,(1)], Bagett [1,7]		
		Energia: 185.59 Kcal / 775.77 KJ			Energia: 169.80 Kcal / 709.76 KJ			Energia: 276.92 Kcal / 1,157.53 KJ			Energia: 392.39 Kcal / 1,640.19 KJ			Energia: 205.25 Kcal / 857.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.94 g	7.63 g	1.92 g	5.16 g	8.41 g	1.99 g	10.42 g	17.90 g	6.47 g	17.15 g	15.27 g	4.78 g	7.74 g	6.80 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.20 g	0.00 g	0.79 g	18.42 g	0.00 g	0.51 g	22.83 g	0.08 g	1.79 g	44.27 g	0.32 g	2.60 g	29.30 g	12.36 g	1.21 g		
1,3,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,(7)			1,7				



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej [7], Tk. kakaós csiga [1,7,(3,8,11)]			Csipkebogyó tea, Túrókrém meggyes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Barackos tea, Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Magvas rúd[1,3,7,11]			Citromos tea , Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 215.94 Kcal / 902.63 KJ			Energia: 280.24 Kcal / 1,171.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.50 g	19.95 g	7.64 g	9.22 g	2.77 g	1.17 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	8.64 g	9.80 g	2.83 g	12.54 g	11.38 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.25 g	2.50 g	0.73 g	40.93 g	15.99 g	0.46 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	36.91 g	12.02 g	1.43 g	31.73 g	10.00 g	1.27 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zöldbableves[1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs			Reszelt tészta leves [1,3,9], Tökfőzelék [1,7], Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tárkonyos burgonyaleves [1], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves [1,9], Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]			Jókai bableves [9,(1)], Darásmetélt ízzel [1], Barackíz(12), Gyümölcs		
		Energia: 787.79 Kcal / 3,292.96 KJ			Energia: 689.23 Kcal / 2,880.98 KJ			Energia: 718.24 Kcal / 3,002.24 KJ			Energia: 791.27 Kcal / 3,307.51 KJ			Energia: 791.39 Kcal / 3,308.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.55 g	35.87 g	8.00 g	32.77 g	34.19 g	7.59 g	25.57 g	39.03 g	12.83 g	32.57 g	24.99 g	5.75 g	21.98 g	26.41 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.41 g	0.04 g	4.50 g	61.29 g	0.04 g	3.78 g	65.10 g	0.05 g	4.24 g	101.60 g	20.20 g	4.87 g	115.21 g	35.69 g	2.81 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,15			1,9,(12)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tormás tojáskrém[3,10, (1,12)], Paradicsom, Zsemle[1]			Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Sajtos rúd [1,3,7]			Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Jégcsap retek, Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 160.88 Kcal / 672.48 KJ			Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 KJ			Energia: 164.51 Kcal / 687.65 KJ			Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ			Energia: 289.78 Kcal / 1,211.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.95 g	6.33 g	1.35 g	10.68 g	17.72 g	8.04 g	5.15 g	7.23 g	1.19 g	4.56 g	3.34 g	1.56 g	12.66 g	15.84 g	6.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.07 g	0.19 g	0.90 g	21.22 g	0.00 g	1.19 g	19.95 g	0.00 g	1.10 g	22.67 g	11.23 g	0.54 g	23.58 g	2.00 g	0.71 g		
1,3,10,(12)			1,3,7,(6)			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,7,10,(3),(6),(8),(11),(12)				



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]			Szilvás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea , Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)], Reszelt sajt [7,(1)]		
		Energia: 340.90 Kcal / 1,424.96 Kj			Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 Kj			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 Kj			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.58 g	12.25 g	4.54 g	9.48 g	8.74 g	2.87 g	9.72 g	10.83 g	3.14 g	12.78 g	11.28 g	6.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.54 g	13.49 g	0.69 g	32.21 g	10.00 g	1.38 g	35.11 g	10.00 g	1.17 g	34.17 g	10.00 g	1.73 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zöldborsóleves [1,9], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt bulgur[1]			Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Rántott párizsi(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Meggyleves [1,7], Sertés pörkölt, Galuska köret [1,3], Káposztasaláta[15, (12)]			Burgonya gombóclevés [1,9], Natúr sertésszelet [1], Sajt mártás[1,7], Párolt rizs		
		Energia: 685.38 Kcal / 2,864.89 Kj			Energia: 627.99 Kcal / 2,625.00 Kj			Energia: 902.52 Kcal / 3,772.53 Kj			Energia: 1,032.93 Kcal / 4,317.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.07 g	27.68 g	4.83 g	20.58 g	25.26 g	4.75 g	20.31 g	39.28 g	11.02 g	42.99 g	54.09 g	15.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.01 g	8.17 g	3.31 g	78.28 g	21.15 g	7.03 g	44.11 g	16.78 g	2.33 g	92.34 g	5.06 g	7.37 g		
1,7,9,10,(12)			1,9,(6),(7),(10)			1,3,7,15,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmájas(1,6,7,10), Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]			Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle[1]			Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)], Alma		
		Energia: 257.29 Kcal / 1,075.47 Kj			Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 Kj			Energia: 143.45 Kcal / 599.62 Kj			Energia: 87.02 Kcal / 363.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.58 g	2.89 g	0.21 g	14.86 g	11.12 g	5.72 g	9.76 g	3.06 g	0.96 g	1.51 g	2.75 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.81 g	0.32 g	1.18 g	30.76 g	19.32 g	0.33 g	19.29 g	0.00 g	1.26 g	13.59 g	4.74 g	0.14 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

