

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | |
|--------------------|-----------------------------------|---|-------------|----------|--|---------------|----------|--|---------|----------|
| Ebéd | (00505) Fehérvár 15-18 | 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], Pirított zsemlekecska[1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs | | |
| | | Energia: 755.46 Kcal / 3,157.82 KJ | | | Energia: 795.71 Kcal / 3,326.07 KJ | | | Energia: 773.76 Kcal / 3,234.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 24.68 g | 45.80 g | 11.78 g | 30.01 g | 40.34 g | 12.00 g | 35.08 g | 38.50 g | 14.63 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 59.68 g | 16.08 g | 6.06 g | 76.33 g | 0.17 g | 8.93 g | 70.84 g | 0.05 g | 5.37 g | | |
| 1,3,9,(6),(7),(10) | | | 1,3,7,10,15 | | | 1,7,9,15,(12) | | | | |

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------|-----------------------------------|---|----------|-----------|--|-------------------|-----------|--|---------------|-----------|---|----------|-----------|--|---------|-----------|
| Ebéd | (00505) Fehérvár 15-18 | 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], TúrótöltelÉkes gombóc[1], Tejföl 12 % [7,(1)], Porcukor | | |
| | | Energia: 571.82 Kcal / 2,390.21 KJ | | | Energia: 1,226.79 Kcal / 5,127.98 KJ | | | Energia: 852.05 Kcal / 3,561.57 KJ | | | Energia: 968.73 Kcal / 4,049.29 KJ | | | Energia: 1,021.45 Kcal / 4,269.66 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 36.30 g | 26.89 g | 3.99 g | 37.85 g | 60.52 g | 18.11 g | 31.88 g | 42.36 g | 10.01 g | 52.02 g | 41.76 g | 18.08 g | 33.33 g | 37.89 g | 9.60 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 44.88 g | 0.05 g | 3.45 g | 130.92 g | 20.03 g | 3.88 g | 84.50 g | 0.05 g | 5.51 g | 94.20 g | 2.11 g | 7.59 g | 132.88 g | 15.04 g | 1.62 g | | |
| 1,9 | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,15,(6),(12) | | | 1,7,9,(3),(6) | | | 1,7,9 | | | | |

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------|-----------------------------------|---|---------|----------|---|----------|----------|--|------------|----------|---|----------|----------|--|---------|----------|
| Ebéd | (00505) Fehérvár 15-18 | Zöldbableves [1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs , Gyümölcs | | | Reszelttészta leves [1,3,9], Tökfőzelék[1,7], Natúr sertéskaraj pecenyelében[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: 889.14 Kcal / 3,716.61 KJ | | | Energia: 754.36 Kcal / 3,153.22 KJ | | | Energia: 718.24 Kcal / 3,002.24 KJ | | | Energia: 904.20 Kcal / 3,779.56 KJ | | | Energia: 1,025.70 Kcal / 4,287.43 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 33.69 g | 38.57 g | 8.58 g | 34.48 g | 36.83 g | 8.10 g | 25.57 g | 39.03 g | 12.83 g | 34.71 g | 29.68 g | 6.27 g | 30.01 g | 35.38 g | 6.66 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 100.39 g | 0.05 g | 6.09 g | 69.83 g | 0.05 g | 6.04 g | 65.10 g | 0.05 g | 4.24 g | 116.08 g | 23.69 g | 5.95 g | 145.32 g | 35.71 g | 3.32 g | | |
| 1,7 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,(12) | | | 1,3,7,9,15 | | | 1,9,(12) | | | | |

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | |
|---------------|-----------------------------------|---|------------------|----------|---|---------------|----------|--|----------|----------|--|---------|----------|
| Ebéd | (00505) Fehérvár 15-18 | 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: 837.47 Kcal / 3,500.62 KJ | | | Energia: 693.01 Kcal / 2,896.78 KJ | | | Energia: 1,159.56 Kcal / 4,846.96 KJ | | | Energia: 1,099.36 Kcal / 4,595.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 41.42 g | 30.95 g | 5.43 g | 23.29 g | 27.34 g | 5.25 g | 23.57 g | 45.36 g | 12.61 g | 44.49 g | 54.04 g | 15.24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 102.49 g | 9.20 g | 4.91 g | 86.92 g | 21.40 g | 10.70 g | 55.57 g | 20.14 g | 2.96 g | 107.19 g | 2.56 g | 9.27 g | | |
| 1,7,9,10,(12) | | | 1,9,(6),(7),(10) | | | 1,3,7,15,(12) | | | 1,7,9 | | | | |

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

