

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00506) Fehérvár 4-6	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			Almás tea, Párizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Korn spitz[1,3,7,11]		
		Energia: 241.46 Kcal / 1,009.30 KJ			Energia: 137.42 Kcal / 574.42 KJ			Energia: 282.04 Kcal / 1,178.93 KJ			Energia: 230.20 Kcal / 962.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.39 g	11.19 g	3.87 g	4.36 g	1.10 g	0.12 g	10.65 g	3.30 g	1.68 g	8.08 g	7.88 g	2.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.52 g	6.99 g	0.77 g	27.37 g	7.00 g	0.83 g	52.10 g	0.00 g	1.41 g	29.69 g	9.02 g	1.40 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			7			1,3,7,11,(6),(10)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	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 zsemlekočka[1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs			Csurgatott tojás leves [1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Rántott csirkemáj [1,3]		
		Energia: 488.02 Kcal / 2,039.92 KJ			Energia: 471.41 Kcal / 1,970.49 KJ			Energia: 549.14 Kcal / 2,295.41 KJ			Energia: 484.86 Kcal / 2,026.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.47 g	27.54 g	6.44 g	16.50 g	25.89 g	7.57 g	24.82 g	27.24 g	10.38 g	25.17 g	22.09 g	5.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.60 g	11.43 g	1.83 g	42.08 g	0.09 g	1.72 g	50.33 g	0.00 g	1.66 g	45.70 g	0.02 g	0.60 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,10,15			1,7,9,15,(12)			1,3,7				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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]			Dejós rúd[1,3,7]		
		Energia: 125.97 Kcal / 526.55 KJ			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 KJ			Energia: 145.89 Kcal / 609.82 KJ			Energia: 386.00 Kcal / 1,613.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.11 g	4.16 g	0.76 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	6.77 g	5.33 g	1.09 g	9.00 g	15.00 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.13 g	0.00 g	0.67 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	17.71 g	0.00 g	0.64 g	51.00 g	6.07 g	0.10 g		
1,3,4,10,(6)			1,7			1,3,10,(12)			1,3,7				



Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00506) Fehérvár 4-6	Citromos tea, Medvehagymás túrókrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karamell [7], Sajtos stangli [1,3,7]			Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Almás tea, Házi húskrém [3,(7)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 129.57 Kcal / 541.60 KJ			Energia: 415.20 Kcal / 1,735.54 KJ			Energia: 197.20 Kcal / 824.30 KJ			Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.85 g	1.51 g	0.45 g	15.80 g	6.70 g	2.23 g	6.77 g	7.49 g	2.51 g	13.73 g	5.26 g	1.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.92 g	7.00 g	0.37 g	72.59 g	9.12 g	1.17 g	25.68 g	7.00 g	0.90 g	28.41 g	7.00 g	0.62 g		
1,7			1,3,7			1,(7)			1,3,7				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Rántott leves [1], Pirított zsemlekočka[1], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virslí(1,6,7,10)			Zellerleves[1,7,9], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott brokkoli[7, (1)], Banán			Lencsegulyás[1,9,10, (12)], Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)], Tejföl 12 %[7,(1)]		
		Energia: 426.32 Kcal / 1,782.02 KJ			Energia: 444.72 Kcal / 1,858.93 KJ			Energia: 487.30 Kcal / 2,036.91 KJ			Energia: 581.45 Kcal / 2,430.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.48 g	30.60 g	8.37 g	25.05 g	21.70 g	4.31 g	18.76 g	22.80 g	7.10 g	26.56 g	26.64 g	10.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.75 g	0.04 g	1.58 g	38.92 g	1.04 g	0.67 g	50.89 g	1.68 g	0.32 g	58.09 g	0.02 g	0.94 g		
1,7,(6),(10)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1,7,9			1,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	Zabszelet[1,(3,7,8)], Alma			Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Tej poharas 0,2[[7], Kifli, vizes[1]			Pizzás csiga[1,7,(6,12)]		
		Energia: 245.92 Kcal / 1,027.95 KJ			Energia: 167.38 Kcal / 699.65 KJ			Energia: 153.58 Kcal / 641.96 KJ			Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.76 g	9.46 g	4.00 g	6.23 g	7.37 g	2.39 g	8.56 g	3.44 g	1.63 g	5.58 g	5.89 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.60 g	0.03 g	0.30 g	19.04 g	0.00 g	1.88 g	22.04 g	0.00 g	0.56 g	27.07 g	6.87 g	0.21 g		
1,(3),(7),(8)			1,3,7,(6),(10)			1,7			1,7,(6),(12)				



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00506) Fehérvár 4-6	Tej[7], Ricottás táska[1,7, (3,8,11)]			Erdei gyümölcsstea, Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávét[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: 356.06 Kcal / 1,488.33 KJ			Energia: 119.94 Kcal / 501.35 KJ			Energia: 183.90 Kcal / 768.70 KJ			Energia: 352.27 Kcal / 1,472.49 KJ			Energia: 144.56 Kcal / 604.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.00 g	16.00 g	7.63 g	3.66 g	0.48 g	0.03 g	8.61 g	3.44 g	1.63 g	10.77 g	3.13 g	1.70 g	4.05 g	2.93 g	0.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	10.99 g	0.47 g	24.97 g	7.02 g	0.62 g	29.53 g	6.99 g	0.56 g	69.75 g	17.99 g	0.19 g	25.49 g	7.00 g	1.01 g		
1,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Magyaros zöldségleves [1,9], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt, Gyümölcs			Almaleves [1,7], Húsgombóc[3], Bakonyi mártás [1,7], Gersli[1]			Brokkolikrémleves [1,7], Napraforgómag, Pásztor tarhonya[1,3,(6,7)], Káposztasaláta[15,(12)]			Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Milánói mártás (1,6,7), Tészta köret [1], Reszelt sajt [7,(1)]			Zselici húseleves[1,7,9], Túróöltelikes gombóc[1], Tejföl 12 %[7,(1)], Porcukor		
		Energia: 389.64 Kcal / 1,628.70 KJ			Energia: 861.83 Kcal / 3,602.45 KJ			Energia: 653.49 Kcal / 2,731.59 KJ			Energia: 559.74 Kcal / 2,339.71 KJ			Energia: 648.66 Kcal / 2,711.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.60 g	17.55 g	2.63 g	27.72 g	45.70 g	14.07 g	24.98 g	31.75 g	7.79 g	30.58 g	25.79 g	9.84 g	19.06 g	27.71 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.55 g	0.07 g	0.40 g	83.57 g	10.01 g	1.75 g	65.92 g	0.02 g	2.12 g	50.38 g	1.22 g	2.19 g	78.34 g	10.01 g	0.33 g		
1,9			1,3,7			1,3,7,15,(6),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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 retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kolbászkrém(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kockasajt [7,(1)], Bagett [1,7]		
		Energia: 183.58 Kcal / 767.36 KJ			Energia: 164.32 Kcal / 686.86 KJ			Energia: 245.73 Kcal / 1,027.15 KJ			Energia: 336.02 Kcal / 1,404.56 KJ			Energia: 205.25 Kcal / 857.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.88 g	7.62 g	1.92 g	5.10 g	7.91 g	1.78 g	9.21 g	15.05 g	5.41 g	14.10 g	10.45 g	3.07 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
19.80 g	0.00 g	0.78 g	18.23 g	0.00 g	0.48 g	21.94 g	0.06 g	1.57 g	44.14 g	0.32 g	1.99 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 248.50 Kcal / 1,038.73 KJ			Energia: 179.52 Kcal / 750.39 KJ			Energia: 298.47 Kcal / 1,247.60 KJ			Energia: 198.23 Kcal / 828.60 KJ			Energia: 228.23 Kcal / 954.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.80 g	19.20 g	7.23 g	6.89 g	1.97 g	0.79 g	10.68 g	5.38 g	2.34 g	7.98 g	8.48 g	2.37 g	10.45 g	9.49 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.60 g	2.50 g	0.67 g	32.99 g	11.99 g	0.37 g	51.65 g	21.39 g	1.10 g	33.74 g	9.02 g	1.30 g	25.12 g	7.00 g	1.05 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Zöldbableves [1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs			Reszelt tészta leves [1,3,9], Tökfőzelék[1,7], Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Gyümölcs			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)		
		Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 KJ			Energia: 455.45 Kcal / 1,903.78 KJ			Energia: 513.47 Kcal / 2,146.30 KJ			Energia: 549.76 Kcal / 2,298.00 KJ			Energia: 633.93 Kcal / 2,649.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.70 g	29.13 g	6.57 g	20.15 g	23.41 g	5.02 g	18.66 g	29.41 g	9.64 g	21.38 g	18.48 g	4.34 g	19.49 g	22.91 g	4.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.16 g	0.03 g	0.47 g	40.03 g	0.02 g	0.29 g	42.83 g	0.02 g	1.57 g	69.28 g	15.33 g	1.58 g	86.74 g	21.43 g	0.95 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,15			1,9,(12)				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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 sonkakerém [1,7,10,(6,12)], Jégcsap retek, Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 139.48 Kcal / 583.03 KJ			Energia: 277.87 Kcal / 1,161.50 KJ			Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ			Energia: 222.62 Kcal / 930.55 KJ			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.79 g	4.69 g	1.00 g	9.77 g	17.18 g	7.88 g	4.45 g	4.69 g	0.76 g	7.36 g	6.24 g	3.12 g	10.12 g	14.06 g	5.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.55 g	0.14 g	0.64 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	19.24 g	0.00 g	0.69 g	33.90 g	22.46 g	0.79 g	21.44 g	2.00 g	0.59 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)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

