

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Tk. ízes levél [1,3,7,(8,11)]			Meggyes tea, Mustáros sonkakrém[1,7,10,(6,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Karamell[7], Cifra kifli [1,3,7,(11,12)]			Csipkebogyó tea , Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Szilvás tea, Medvehagymás sajtkrém [7,(1)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 461.04 Kcal / 1,927.15 KJ			Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ			Energia: 326.91 Kcal / 1,366.48 KJ			Energia: 237.55 Kcal / 992.96 KJ			Energia: 200.24 Kcal / 837.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.50 g	24.75 g	9.04 g	9.75 g	5.65 g	1.52 g	12.80 g	3.75 g	2.04 g	7.89 g	8.44 g	2.81 g	7.84 g	4.43 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.25 g	21.00 g	0.93 g	30.68 g	10.00 g	0.83 g	52.24 g	15.49 g	0.68 g	32.37 g	10.00 g	2.13 g	32.01 g	10.00 g	1.08 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóskafezelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3], Banán			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]			Vaníliás körteleves[1,7], Rántott halrudacska[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Málgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Fejtett babfezelék [1,7,10,(12)], Sült debreceni kolbász(1,6,7), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret[1], Mák szórát, Gyümölcs		
		Energia: 700.34 Kcal / 2,927.42 KJ			Energia: 753.78 Kcal / 3,150.80 KJ			Energia: 722.73 Kcal / 3,021.01 KJ			Energia: 854.26 Kcal / 3,570.81 KJ			Energia: 711.59 Kcal / 2,974.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.98 g	24.77 g	6.22 g	32.92 g	40.95 g	15.33 g	38.16 g	24.47 g	5.46 g	36.95 g	43.89 g	15.32 g	22.67 g	33.59 g	9.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.83 g	15.03 g	3.79 g	62.65 g	0.18 g	3.23 g	90.23 g	22.03 g	1.90 g	76.22 g	1.34 g	5.57 g	78.40 g	14.99 g	3.30 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,10,(3),(6),(12)			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Vajkrém magyaros[7], Paradicsom, Császárzsemle[1,3,7,(8,11)]			Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Olasz felvágott, Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kakaó poharas 0,2l[7,(1)], Kifli, vizes[1]			Müzliszelet[1,(5,6,7,8,11,12)]		
		Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 148.48 Kcal / 620.65 KJ			Energia: 338.92 Kcal / 1,416.69 KJ			Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ			Energia: 70.54 Kcal / 294.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.85 g	17.41 g	6.51 g	4.48 g	2.85 g	0.86 g	13.82 g	10.49 g	3.17 g	8.76 g	1.44 g	0.54 g	1.80 g	1.40 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.02 g	0.00 g	0.35 g	26.03 g	24.30 g	1.01 g	45.19 g	0.32 g	1.74 g	34.24 g	22.80 g	0.52 g	12.60 g	2.70 g	0.02 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Citromos tea, Túrókrém meggyes[7], Félbarna kenyér[1,(7)]			Erdei gyümölcsstea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csipkebogyó tea , Főtt virsli(1,6,7,10), Ketchup (1), Bagett[1,7]		
		Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 KJ			Energia: 232.80 Kcal / 973.10 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 372.22 Kcal / 1,555.88 KJ			Energia: 380.82 Kcal / 1,591.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.51 g	5.24 g	2.61 g	9.45 g	2.66 g	1.28 g	3.76 g	3.26 g	0.67 g	5.10 g	25.21 g	7.81 g	13.78 g	15.92 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.08 g	9.99 g	0.78 g	42.16 g	15.00 g	0.92 g	28.15 g	10.00 g	1.25 g	33.21 g	10.00 g	1.48 g	46.33 g	29.56 g	3.05 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Sajtkrémleves[1,7,9], Tavaszri rizseshús, Pirított zsemlekočka[1], Vitaminsaláta[12,15]			Hamisgulyás[9], Rakott karfiol[7,(1)], Banán, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Paradicsomleves[1,9], Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Árpagyöngyleves[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Sztrapacska[1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 673.57 Kcal / 2,815.52 KJ			Energia: 723.67 Kcal / 3,024.94 KJ			Energia: 686.28 Kcal / 2,868.65 KJ			Energia: 5,016.85 Kcal / 20,970.43 KJ			Energia: 752.80 Kcal / 3,146.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.40 g	32.01 g	10.98 g	25.42 g	31.48 g	8.38 g	21.92 g	31.19 g	7.04 g	167.70 g	174.98 g	3.03 g	20.06 g	33.90 g	11.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.26 g	0.02 g	2.55 g	83.21 g	0.05 g	2.93 g	77.41 g	10.48 g	3.21 g	585.94 g	34.03 g	19.73 g	20.27 g	0.00 g	2.78 g		
1,7,9,12,15			1,7,9			1,9			1,3,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Kenőmájás(1,6,7,10), Paradicsom, Zsemle[1]			Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 95.96 Kcal / 401.11 KJ			Energia: 412.83 Kcal / 1,725.63 KJ			Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 181.57 Kcal / 758.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.52 g	1.10 g	0.09 g	16.09 g	17.83 g	5.63 g	8.56 g	7.64 g	3.91 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	8.59 g	7.80 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.83 g	0.00 g	0.54 g	44.64 g	0.32 g	2.38 g	20.64 g	0.00 g	0.89 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	19.27 g	0.00 g	1.48 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)			1,3,7,10,(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Molnárika[1,3,7]			Citromos tea, Házi húskrém[3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Áfonyás tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Barackos tea, Cékálás vajkrém[7], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 KJ			Energia: 265.58 Kcal / 1,110.12 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 230.41 Kcal / 963.11 KJ			Energia: 342.01 Kcal / 1,429.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.50 g	7.55 g	10.54 g	17.70 g	5.79 g	1.41 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	7.39 g	8.93 g	2.91 g	6.62 g	21.02 g	9.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.75 g	38.17 g	0.68 g	35.28 g	10.00 g	1.50 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	30.00 g	10.00 g	1.16 g	30.68 g	12.00 g	0.39 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Magyaros karfiolleves[9], Borsos csirketokány , Tészta köret[1], Gyümölcs			Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt, Gyümölcs			Erőleves[9,(1)], Cérnametélt[1], Búbos karaj[7,(1,6)], Rizi-bizi 7-10, Mongol saláta[15,(12)]			Tejfölös zöldbableves [7,9,(1)], Paprikásburgonya , Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Halgulyás[1,3,4,9], Meggytöltelékes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 498.09 Kcal / 2,082.02 KJ			Energia: 611.25 Kcal / 2,555.03 KJ			Energia: 655.71 Kcal / 2,740.87 KJ			Energia: 495.39 Kcal / 2,070.73 KJ			Energia: 901.45 Kcal / 3,768.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.13 g	20.92 g	2.86 g	36.51 g	25.50 g	3.98 g	33.26 g	32.97 g	9.80 g	10.01 g	20.95 g	3.93 g	20.71 g	25.23 g	4.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.44 g	0.04 g	3.10 g	58.02 g	0.05 g	3.28 g	55.61 g	0.75 g	7.25 g	59.68 g	9.77 g	2.86 g	138.96 g	10.03 g	2.86 g		
1,9			1,3			1,7,9,15,(6),(12)			1,7,9,15			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Reszelt sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Paradicsom, Bagett[1,7]			Sonkaszelet , Liga margarin(7), Zöldpaprika, Magvas rúd[1,3,7,11]			Mákos patkó[1,3,7]			Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma		
		Energia: 161.43 Kcal / 674.78 KJ			Energia: 395.93 Kcal / 1,654.99 KJ			Energia: 201.32 Kcal / 841.52 KJ			Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ			Energia: 174.99 Kcal / 731.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.15 g	7.20 g	1.18 g	21.38 g	21.12 g	11.90 g	8.67 g	6.14 g	1.52 g	6.27 g	16.10 g	0.00 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
19.25 g	0.00 g	1.08 g	31.12 g	12.36 g	2.21 g	27.30 g	2.02 g	1.53 g	36.04 g	0.00 g	0.00 g	22.62 g	0.00 g	1.00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,3,7,11			1,3,7			1,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Turista felvágott[1,6,7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Paradicsomos babkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Sajtos stangli [1,3,7]
		Energia: 564.15 Kcal / 2,358.15 KJ	Energia: 246.69 Kcal / 1,031.16 KJ	Energia: 208.93 Kcal / 873.33 KJ	Energia: 403.33 Kcal / 1,685.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.37 g 14.27 g 6.37 g	9.42 g 8.71 g 2.88 g	7.97 g 1.47 g 0.03 g	17.50 g 7.45 g 2.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87.90 g 16.62 g 1.38 g	32.51 g 10.00 g 1.38 g	40.54 g 10.02 g 0.87 g	66.25 g 0.13 g 1.23 g		
	1,3,7	1,(6),(7)	1	1,3,7	
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret 7-10[1,3], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Burgonya gombóclevés [1,9], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka 7-10[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Gyümölcs
		Energia: 798.04 Kcal / 3,335.81 KJ	Energia: 833.04 Kcal / 3,482.11 KJ	Energia: 726.82 Kcal / 3,038.11 KJ	Energia: 552.71 Kcal / 2,310.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.02 g 39.36 g 10.67 g	26.72 g 32.58 g 7.96 g	25.58 g 38.75 g 10.18 g	14.32 g 19.68 g 5.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.35 g 12.64 g 2.84 g	106.48 g 20.72 g 5.08 g	67.48 g 2.05 g 4.09 g	78.14 g 33.25 g 1.18 g		
	1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(8),(12)	
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tejszelet [1,3,7], Alma	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka, Korn spitz [1,3,7,11]
		Energia: 189.13 Kcal / 790.56 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ	Energia: 242.97 Kcal / 1,015.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.95 g 8.03 g 2.04 g	3.23 g 8.18 g 3.34 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g	5.80 g 13.28 g 6.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.21 g 0.00 g 0.81 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g	22.86 g 2.02 g 0.76 g		
	1,3,7	1,3,7	1,7	1,3,7,11	



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej[7], Tk. ízes levél [1,3,7,(8,11)]			Meggyes tea, Mustáros sonkakrém[1,7,10,(6,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Karamell[7], Cifra kifli [1,3,7,(11,12)]			Csipkebogyó tea , Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Szilvás tea, Medvehagymás sajtkrém [7,(1)], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 461.04 Kcal / 1,927.15 KJ			Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ			Energia: 326.91 Kcal / 1,366.48 KJ			Energia: 237.55 Kcal / 992.96 KJ			Energia: 200.24 Kcal / 837.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.50 g	24.75 g	9.04 g	9.75 g	5.65 g	1.52 g	12.80 g	3.75 g	2.04 g	7.89 g	8.44 g	2.81 g	7.84 g	4.43 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.25 g	21.00 g	0.93 g	30.68 g	10.00 g	0.83 g	52.24 g	15.49 g	0.68 g	32.37 g	10.00 g	2.13 g	32.01 g	10.00 g	1.08 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóskafezelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3], Banán			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]			Vaníliás körteleves[1,7], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Fejtett babfezelék [1,7,10,(12)], Sült debreceni kolbász(1,6,7), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret[1], Mák szórát, Gyümölcs		
		Energia: 700.34 Kcal / 2,927.42 KJ			Energia: 753.78 Kcal / 3,150.80 KJ			Energia: 722.73 Kcal / 3,021.01 KJ			Energia: 854.26 Kcal / 3,570.81 KJ			Energia: 711.60 Kcal / 2,974.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.98 g	24.77 g	6.22 g	32.92 g	40.95 g	15.33 g	38.16 g	24.47 g	5.46 g	36.95 g	43.89 g	15.32 g	22.67 g	33.59 g	9.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.83 g	15.03 g	3.79 g	62.65 g	0.18 g	3.23 g	90.23 g	22.03 g	1.90 g	76.22 g	1.34 g	5.57 g	78.40 g	14.99 g	3.30 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,10,(3),(6),(12)			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém magyaros[7], Paradicsom, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]			Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Olasz felvágott, Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Müzliszelet[1, (5,6,7,8,11,12)]		
		Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 148.48 Kcal / 620.65 KJ			Energia: 338.92 Kcal / 1,416.69 KJ			Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ			Energia: 70.54 Kcal / 294.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.85 g	17.41 g	6.51 g	4.48 g	2.85 g	0.86 g	13.82 g	10.49 g	3.17 g	8.76 g	1.44 g	0.54 g	1.80 g	1.40 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.02 g	0.00 g	0.35 g	26.03 g	24.30 g	1.01 g	45.19 g	0.32 g	1.74 g	34.24 g	22.80 g	0.52 g	12.60 g	2.70 g	0.02 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Citromos tea , Túrókrém meggyes[7], Félbarna kenyér[1,(7)]			Erdei gyümölcsstea, Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Szilvás tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csipkebogyó tea, Főtt virsli(1,6,7,10), Ketchup (1), Bagett[1,7]		
		Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 KJ			Energia: 237.94 Kcal / 994.59 KJ			Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ			Energia: 372.22 Kcal / 1,555.88 KJ			Energia: 380.82 Kcal / 1,591.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.51 g	5.24 g	2.61 g	9.46 g	2.67 g	1.28 g	3.76 g	3.26 g	0.67 g	5.10 g	25.21 g	7.81 g	13.78 g	15.92 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.08 g	9.99 g	0.78 g	43.37 g	15.99 g	0.92 g	28.15 g	10.00 g	1.25 g	33.21 g	10.00 g	1.48 g	46.33 g	29.56 g	3.05 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Sajtkrémleves[1,7,9], Tavaszi rizseshús, Pirított zsemlekocka[1], Vitaminsaláta[12,15]			Hamisgulyás [9], Rakott karfiol[7,(1)], Banán, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Paradicsomleves [1,9], Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Árpagyöngyleves[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Sztrapacska[1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 673.57 Kcal / 2,815.52 KJ			Energia: 750.29 Kcal / 3,136.21 KJ			Energia: 702.46 Kcal / 2,936.28 KJ			Energia: 5,016.85 Kcal / 20,970.43 KJ			Energia: 737.26 Kcal / 3,081.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.40 g	32.01 g	10.98 g	25.89 g	39.29 g	11.11 g	21.88 g	33.05 g	7.25 g	167.70 g	174.98 g	3.03 g	19.38 g	32.80 g	11.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.26 g	0.02 g	2.55 g	71.97 g	0.09 g	4.91 g	77.31 g	10.48 g	4.19 g	585.94 g	34.03 g	20.22 g	19.55 g	0.00 g	2.61 g		
1,7,9,12,15			1,7,9			1,9			1,3,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7,9				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmájás(1,6,7,10), Paradicsom, Zsemle[1]			Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]		
		Energia: 95.96 Kcal / 401.11 KJ			Energia: 412.83 Kcal / 1,725.63 KJ			Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 181.57 Kcal / 758.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.52 g	1.10 g	0.09 g	16.09 g	17.83 g	5.63 g	8.56 g	7.64 g	3.91 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	8.59 g	7.80 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.83 g	0.00 g	0.54 g	44.64 g	0.32 g	2.38 g	20.64 g	0.00 g	0.89 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	19.27 g	0.00 g	1.48 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)			1,3,7,10,(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej [7], Molnárka[1,3,7]			Citromos tea , Házi húskrém[3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Áfonyás tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Barackos tea, Cékálás vajkrém[7], Hamburger puffancs[1,(3,6,7,8,11)]		
		Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 KJ			Energia: 290.04 Kcal / 1,212.37 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 230.41 Kcal / 963.11 KJ			Energia: 342.01 Kcal / 1,429.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.50 g	7.55 g	10.54 g	20.93 g	6.61 g	1.63 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	7.39 g	8.93 g	2.91 g	6.62 g	21.02 g	9.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.75 g	38.17 g	0.68 g	36.28 g	10.00 g	1.53 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	30.00 g	10.00 g	1.16 g	30.68 g	12.00 g	0.39 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Magyaros karfiolleves[9], Borsos csirketokány , Tészta köret[1], Gyümölcs			Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt, Gyümölcs			Erőleves[9,(1)], Cérnamentelt[1], Búbos karaj[7,(1,6)], Rizi-bizi (11-14, Mongol saláta[15,(12)]			Tejfölös zöldbableves [1,7,9], Paprikásburgonya , Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Halgulyás[1,3,4,9], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 525.10 Kcal / 2,194.92 KJ			Energia: 618.30 Kcal / 2,584.49 KJ			Energia: 659.90 Kcal / 2,758.38 KJ			Energia: 519.63 Kcal / 2,172.05 KJ			Energia: 901.45 Kcal / 3,768.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.32 g	21.96 g	3.12 g	36.51 g	26.28 g	4.07 g	33.26 g	33.43 g	9.85 g	10.95 g	21.02 g	3.97 g	20.71 g	25.23 g	4.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.62 g	0.04 g	3.15 g	58.02 g	0.05 g	4.27 g	55.61 g	0.75 g	7.25 g	64.61 g	9.77 g	2.86 g	138.96 g	10.03 g	2.86 g		
1,9			1,3			1,7,9,15,(6),(12)			1,7,9,15			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Reszelt sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Paradicsom, Bagett[1,7]			Sonkaszelet , Liga margarin(7), Zöldpaprika, Magvas rúd[1,3,7,11]			Mákos patkó[1,3,7]			Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma		
		Energia: 161.47 Kcal / 674.94 KJ			Energia: 395.93 Kcal / 1,654.99 KJ			Energia: 201.32 Kcal / 841.52 KJ			Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ			Energia: 174.99 Kcal / 731.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.15 g	7.20 g	1.18 g	21.38 g	21.12 g	11.90 g	8.67 g	6.14 g	1.52 g	6.27 g	16.10 g	0.00 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
19.26 g	0.00 g	1.11 g	31.12 g	12.36 g	2.21 g	27.30 g	2.02 g	1.53 g	36.04 g	0.00 g	0.00 g	22.62 g	0.00 g	1.00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,3,7,11			1,3,7			1,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Almás tea, Paradicsomos babkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej [7], Sajtos stangli [1,3,7]		
		Energia: 564.15 Kcal / 2,358.15 KJ			Energia: 246.69 Kcal / 1,031.16 KJ			Energia: 208.93 Kcal / 873.33 KJ			Energia: 403.33 Kcal / 1,685.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.37 g	14.27 g	6.37 g	9.42 g	8.71 g	2.88 g	7.97 g	1.47 g	0.03 g	17.50 g	7.45 g	2.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.90 g	16.62 g	1.38 g	32.51 g	10.00 g	1.38 g	40.54 g	10.02 g	0.87 g	66.25 g	0.13 g	1.23 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1			1,3,7				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret 11-14[1,3], Gyümölcs			Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás 11-14 [1,9], Főtt burgonya			Burgonya gombóclevés [1,9], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka 11-14 [1,3,7], Csokoládé puding [7,(1,6,8,12)], Gyümölcs		
		Energia: 820.73 Kcal / 3,430.65 KJ			Energia: 833.04 Kcal / 3,482.11 KJ			Energia: 809.55 Kcal / 3,383.92 KJ			Energia: 550.80 Kcal / 2,302.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.04 g	40.74 g	11.04 g	26.72 g	32.58 g	7.96 g	26.24 g	44.90 g	11.53 g	14.25 g	19.67 g	5.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.90 g	15.15 g	2.83 g	106.48 g	20.72 g	5.08 g	73.60 g	5.06 g	4.19 g	77.75 g	33.25 g	1.18 g		
1,3,7			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Tejszelet [1,3,7], Alma			Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka, Korn spitz [1,3,7,11]		
		Energia: 189.13 Kcal / 790.56 KJ			Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ			Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ			Energia: 242.97 Kcal / 1,015.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.95 g	8.03 g	2.04 g	3.23 g	8.18 g	3.34 g	4.56 g	3.34 g	1.56 g	5.80 g	13.28 g	6.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.21 g	0.00 g	0.81 g	14.50 g	11.46 g	0.13 g	22.67 g	11.23 g	0.54 g	22.86 g	2.02 g	0.76 g		
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,7,11				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

