

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóska főzelék [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 babfőzelék [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 szórat, Gyümölcs		
		Energia: 771.95 Kcal / 3,226.75 KJ			Energia: 929.75 Kcal / 3,886.36 KJ			Energia: 825.86 Kcal / 3,452.09 KJ			Energia: 1,020.66 Kcal / 4,266.36 KJ			Energia: 889.25 Kcal / 3,717.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.19 g	25.06 g	6.51 g	41.53 g	52.55 g	20.47 g	39.81 g	31.43 g	6.26 g	44.83 g	52.85 g	18.65 g	29.78 g	40.09 g	11.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.46 g	16.91 g	5.98 g	71.80 g	0.21 g	4.26 g	99.15 g	22.03 g	1.92 g	89.55 g	1.59 g	6.78 g	100.80 g	14.99 g	4.25 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)				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Sajtkrémleves[1,7,9], Pírtott zsemlekocka[1], Tavaszi rizseshús, 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: 779.40 Kcal / 3,257.89 Kj			Energia: 850.07 Kcal / 3,553.29 Kj			Energia: 760.22 Kcal / 3,177.72 Kj			Energia: 5,059.26 Kcal / 21,147.71 Kj			Energia: 661.71 Kcal / 2,765.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.25 g	38.00 g	13.52 g	28.36 g	40.57 g	11.26 g	23.17 g	33.95 g	7.36 g	169.62 g	176.30 g	3.20 g	17.36 g	29.08 g	9.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.25 g	0.02 g	3.53 g	91.13 g	0.10 g	5.44 g	88.23 g	12.58 g	5.78 g	591.55 g	35.15 g	20.23 g	18.25 g	0.00 g	2.17 g		
1,7,9,12,15			1,7,9			1,9			1,3,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7,9				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Magyaros karfiollevés[9], Borsos csirketokány , Tészta köret [1], Gyümölcs			Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt, Gyümölcs			Erőlevés[9,(1)], Cénametélt[1], Búbos karaj[7,(1,6)], Rizi-bizi 15- 18, Mongol saláta[15,(12)]			Tejfölös zöldbableves [1,7,9], Paprikásburgonya (1,6,7,10), 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: 647.78 Kcal / 2,707.72 KJ			Energia: 694.21 Kcal / 2,901.80 KJ			Energia: 760.69 Kcal / 3,179.68 KJ			Energia: 712.21 Kcal / 2,977.04 KJ			Energia: 1,096.36 Kcal / 4,582.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.77 g	24.82 g	3.50 g	42.14 g	25.59 g	4.10 g	40.96 g	36.06 g	11.20 g	19.34 g	37.45 g	10.23 g	27.46 g	33.00 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.26 g	0.04 g	3.85 g	72.83 g	0.05 g	4.68 g	67.04 g	0.93 g	11.47 g	66.33 g	11.16 g	4.67 g	162.29 g	15.04 g	3.24 g		
1,9			1,3			1,7,9,15,(6),(12)			1,7,9,15,(6),(10)			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret[1,3], Gyümölcs			Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya			Burgonya gombócleves [1,9], Tökfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Gyümölcs		
		Energia: 1,025.98 Kcal / 4,288.60 KJ			Energia: 1,097.16 Kcal / 4,586.13 KJ			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 KJ			Energia: 621.04 Kcal / 2,595.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.43 g	44.84 g	11.83 g	28.55 g	52.97 g	10.33 g	28.75 g	48.74 g	12.43 g	19.59 g	18.61 g	6.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.30 g	25.03 g	4.23 g	124.34 g	23.33 g	7.71 g	75.57 g	2.56 g	7.13 g	97.12 g	40.43 g	1.44 g		
1,3,7			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(12)				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

