

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00506) Fehérvár 4-6	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: 436.77 Kcal / 1,825.70 KJ			Energia: 177.50 Kcal / 741.95 KJ			Energia: 298.63 Kcal / 1,248.27 KJ			Energia: 194.58 Kcal / 813.34 KJ			Energia: 171.29 Kcal / 715.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.80 g	24.00 g	8.63 g	7.47 g	3.88 g	0.99 g	11.10 g	3.00 g	1.63 g	6.59 g	7.05 g	2.34 g	6.69 g	3.52 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.60 g	21.00 g	0.87 g	27.90 g	8.00 g	0.71 g	48.59 g	14.49 g	0.62 g	26.04 g	6.99 g	1.77 g	28.01 g	7.00 g	0.93 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	(00506) Fehérvár 4-6	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóskafozélék[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 babfozélék [1,7,10,(12)], Sült debreceni kolbász(1,6,7)			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret [1], Mák szórát		
		Energia: 502.41 Kcal / 2,100.07 KJ			Energia: 608.93 Kcal / 2,545.33 KJ			Energia: 479.41 Kcal / 2,003.93 KJ			Energia: 668.21 Kcal / 2,793.12 KJ			Energia: 584.67 Kcal / 2,443.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.70 g	15.81 g	4.11 g	25.96 g	33.44 g	12.27 g	24.85 g	16.14 g	3.15 g	29.53 g	38.93 g	13.19 g	18.76 g	29.88 g	7.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.40 g	12.04 g	0.33 g	50.53 g	0.15 g	1.32 g	60.32 g	16.50 g	0.61 g	48.97 g	0.80 g	3.15 g	59.50 g	10.01 g	1.61 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 237.35 Kcal / 992.12 KJ			Energia: 123.74 Kcal / 517.23 KJ			Energia: 322.60 Kcal / 1,348.47 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
		5.68 g	15.40 g	5.54 g	3.74 g	2.38 g	0.71 g	13.15 g	9.08 g	2.68 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
18.72 g	0.00 g	0.35 g	21.69 g	20.25 g	0.83 g	44.93 g	0.32 g	1.63 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	(00506) Fehérvár 4-6	Kakaó[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Citromos tea, Túrókrem 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: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ			Energia: 205.21 Kcal / 857.78 KJ			Energia: 143.47 Kcal / 599.70 KJ			Energia: 145.55 Kcal / 608.40 KJ			Energia: 324.24 Kcal / 1,355.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.63 g	4.27 g	2.07 g	7.81 g	1.95 g	0.90 g	3.66 g	3.19 g	0.67 g	3.80 g	3.02 g	1.12 g	11.30 g	11.93 g	4.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.33 g	7.99 g	0.71 g	38.57 g	12.00 g	0.91 g	25.04 g	7.00 g	1.14 g	25.91 g	7.00 g	0.49 g	43.67 g	26.55 g	2.55 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Sajtkrémleves[1,7,9], Tavasz rizseshús, Pirított zsemlekocka[1], Vitaminsaláta[12,15]			Hamisgulyás[9], Rakott karfiol[7,(1)], Banán			Paradicsomleves[1,9], Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya			Árpagyöngyleves[1], Zöldborsófőzelék[1,7], Panírozott zöldséggolyó [1,3,7,(5,6,8)]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Sztrapacska[1,3,7]		
		Energia: 565.99 Kcal / 2,365.84 KJ			Energia: 575.73 Kcal / 2,406.55 KJ			Energia: 525.60 Kcal / 2,197.01 KJ			Energia: 3,065.02 Kcal / 12,811.78 KJ			Energia: 535.88 Kcal / 2,239.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.33 g	26.78 g	9.49 g	18.92 g	24.85 g	7.14 g	15.77 g	24.53 g	5.12 g	103.29 g	107.05 g	2.08 g	11.90 g	21.42 g	7.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.30 g	0.01 g	1.68 g	67.80 g	0.04 g	0.30 g	59.07 g	8.38 g	1.10 g	357.83 g	21.01 g	10.61 g	9.60 g	0.00 g	1.27 g		
1,7,9,12,15			7,9,(1)			1,9			1,3,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7,9				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 93.25 Kcal / 389.79 KJ			Energia: 387.14 Kcal / 1,618.25 KJ			Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 157.93 Kcal / 660.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.39 g	0.95 g	0.09 g	15.05 g	15.53 g	4.83 g	10.32 g	8.08 g	3.91 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	7.21 g	5.94 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.63 g	0.00 g	0.53 g	44.48 g	0.32 g	2.18 g	32.08 g	0.00 g	1.18 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	18.89 g	0.00 g	0.65 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 284.38 Kcal / 1,188.71 KJ			Energia: 211.25 Kcal / 883.03 KJ			Energia: 284.02 Kcal / 1,187.20 KJ			Energia: 205.21 Kcal / 857.78 KJ			Energia: 302.36 Kcal / 1,263.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.80 g	6.80 g	10.13 g	13.77 g	4.87 g	1.19 g	10.66 g	5.38 g	2.34 g	6.69 g	7.97 g	2.56 g	6.41 g	18.21 g	8.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.10 g	38.17 g	0.62 g	27.76 g	7.00 g	0.50 g	48.09 g	17.83 g	1.10 g	26.61 g	7.00 g	1.06 g	27.36 g	9.00 g	0.38 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(11)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Magyaros karioleves[9], Borsos csirketokány , Tészta köret [1]			Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt , Gyümölcs			Erőleves[9,(1)], Cérnametélt[1], Búbos karaj[7,(1,6)], Rizi-bizi ovi, Mongol saláta[15,(12)]			Tejfölös zöldbaleves [7,9,(1)], Paprikásburgonya , Céklasaláta [15]			Halgulyás[1,3,4,9], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor		
		Energia: 385.21 Kcal / 1,610.18 KJ			Energia: 497.93 Kcal / 2,081.35 KJ			Energia: 462.70 Kcal / 1,934.09 KJ			Energia: 359.26 Kcal / 1,501.71 KJ			Energia: 739.99 Kcal / 3,093.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.85 g	17.07 g	2.31 g	28.15 g	20.03 g	3.05 g	24.26 g	24.26 g	7.05 g	6.59 g	16.77 g	3.09 g	17.25 g	19.28 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.65 g	0.03 g	1.22 g	50.42 g	0.02 g	0.57 g	36.21 g	0.56 g	4.16 g	40.46 g	7.00 g	1.33 g	116.66 g	10.03 g	1.75 g		
1,9			1,3			1,7,9,15,(6),(12)			7,9,15,(1)			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 134.09 Kcal / 560.50 KJ			Energia: 261.15 Kcal / 1,091.61 KJ			Energia: 191.35 Kcal / 799.84 KJ			Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ			Energia: 174.99 Kcal / 731.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.45 g	4.67 g	0.75 g	11.63 g	10.88 g	5.53 g	8.00 g	5.43 g	1.28 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
18.67 g	0.00 g	0.70 g	30.35 g	12.36 g	1.34 g	27.05 g	2.02 g	1.38 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 328.95 Kcal / 1,375.01 Kj	Energia: 200.27 Kcal / 837.13 Kj	Energia: 124.96 Kcal / 522.33 Kj	Energia: 379.06 Kcal / 1,584.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.75 g 8.26 g 3.80 g	7.85 g 7.26 g 2.41 g	3.96 g 0.56 g 0.03 g	15.80 g 6.70 g 2.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.52 g 10.81 g 0.79 g	25.77 g 7.00 g 1.14 g	25.75 g 7.02 g 0.62 g	63.60 g 0.13 g 1.17 g		
1,3,7	1,(6),(7)	1	1,3,7		
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Almaleves [1,7], Budapest ragu, Tarhonya köret ovi[1,3]	Zabgaluskaleves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Burgonya gombóclevés [1,9], Tökfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs	Fejtett bableves [1,7,9], Piskótakocka [1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)]
		Energia: 608.89 Kcal / 2,545.16 Kj	Energia: 605.69 Kcal / 2,531.78 Kj	Energia: 490.84 Kcal / 2,051.71 Kj	Energia: 393.79 Kcal / 1,646.04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.23 g 30.63 g 8.27 g	18.17 g 22.63 g 5.06 g	15.65 g 26.60 g 6.72 g	11.03 g 12.85 g 4.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.10 g 10.04 g 0.85 g	81.08 g 16.58 g 0.24 g	46.07 g 1.66 g 0.63 g	60.20 g 29.46 g 0.27 g		
1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(8),(12)		
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 183.58 Kcal / 767.36 Kj	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 Kj	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 Kj	Energia: 223.39 Kcal / 933.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.88 g 7.62 g 1.92 g	3.23 g 8.18 g 3.34 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g	5.63 g 11.28 g 5.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.80 g 0.00 g 0.78 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g	22.68 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!

