

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Rózsakalács[1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Naprafor z. fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 369.82 Kcal / 1,545.85 KJ			Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 282.20 Kcal / 1,179.60 KJ			Energia: 215.67 Kcal / 901.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.87 g	13.24 g	7.13 g	8.10 g	8.86 g	3.11 g	11.50 g	12.25 g	4.54 g	10.07 g	10.86 g	3.15 g	11.01 g	5.08 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.70 g	8.99 g	0.66 g	36.83 g	11.99 g	1.54 g	35.75 g	4.50 g	0.68 g	35.95 g	10.00 g	1.18 g	31.37 g	10.00 g	0.87 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Rakott karfiol[7,(1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves [1,7], PusztaPörkölt, Mongol saláta[15,(12)], Gyümölcs			Daragaluska leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Natúr sertésszelet[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórát, Tészta köret [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 777.52 Kcal / 3,250.03 KJ			Energia: 814.00 Kcal / 3,402.52 KJ			Energia: 612.91 Kcal / 2,561.96 KJ			Energia: 660.31 Kcal / 2,760.10 KJ			Energia: 644.96 Kcal / 2,695.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.83 g	35.63 g	8.78 g	26.60 g	36.25 g	10.32 g	19.30 g	28.59 g	8.66 g	30.89 g	32.42 g	5.78 g	24.75 g	25.25 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.60 g	0.16 g	2.78 g	93.70 g	0.08 g	2.95 g	67.01 g	16.78 g	2.85 g	59.97 g	14.29 g	3.60 g	79.02 g	14.99 g	2.11 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Körözött [7,(1)], Paradicsom, Magvas rúd [1,3,7,11]			Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle[1]		
		Energia: 180.54 Kcal / 754.66 KJ			Energia: 199.15 Kcal / 832.45 KJ			Energia: 186.44 Kcal / 779.32 KJ			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 159.10 Kcal / 665.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.25 g	7.04 g	1.14 g	9.71 g	4.31 g	1.24 g	7.39 g	8.90 g	2.90 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	7.00 g	6.36 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.26 g	0.00 g	1.03 g	29.61 g	2.02 g	1.51 g	19.22 g	0.00 g	1.17 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	18.52 g	0.00 g	0.90 g		
1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)				



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Ökörszem [1,3,7]			Limonádé, Házi húskrém [3,(7)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea , Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj			Energia: 286.31 Kcal / 1,196.78 Kj			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj			Energia: 183.36 Kcal / 766.44 Kj			Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.24 g	8.82 g	3.75 g	17.97 g	5.70 g	1.52 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	4.53 g	3.64 g	1.33 g	9.96 g	7.79 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.76 g	16.99 g	0.63 g	40.23 g	11.99 g	1.96 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	33.08 g	10.00 g	0.59 g	34.51 g	11.99 g	0.69 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Csirkepaprikás[1,7], Galuska köret [1,3], Pirított zsemlekočka[1], Gyümölcs			Magyaros zöldséglevés [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Palócleves [1,7], Tejberizs 7-10[7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs		
		Energia: 677.26 Kcal / 2,830.95 Kj			Energia: 490.54 Kcal / 2,050.46 Kj			Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 Kj			Energia: 766.64 Kcal / 3,204.56 Kj			Energia: 712.12 Kcal / 2,976.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.59 g	27.50 g	4.73 g	18.79 g	25.19 g	6.63 g	33.14 g	31.39 g	9.49 g	36.49 g	33.13 g	8.01 g	24.59 g	24.83 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.96 g	8.85 g	6.83 g	46.04 g	2.27 g	2.62 g	28.37 g	0.00 g	4.50 g	79.72 g	0.04 g	3.83 g	96.31 g	22.02 g	1.03 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,7				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Korn spitz [1,3,7,11]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Dejős csiga 50g			Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]		
		Energia: 245.32 Kcal / 1,025.44 Kj			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 Kj			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 Kj			Energia: 385.48 Kcal / 1,611.31 Kj			Energia: 116.77 Kcal / 488.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	13.34 g	6.05 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	10.39 g	17.90 g	6.46 g	9.35 g	14.68 g	0.00 g	5.10 g	5.44 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.25 g	2.02 g	0.75 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	22.55 g	0.08 g	1.79 g	51.13 g	0.00 g	0.00 g	11.84 g	0.00 g	0.85 g		
1,3,7,11			1,7			1,3,7						1,7				



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej[7], Tk. pogácsa[1,7, (6,12)]			Erdei gyümölcsstea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]			Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tejeskávé[1,7], Tavasz felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 349.32 Kcal / 1,460.16 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ			Energia: 226.84 Kcal / 948.19 KJ			Energia: 223.44 Kcal / 933.98 KJ			Energia: 331.51 Kcal / 1,385.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.58 g	16.85 g	5.62 g	4.18 g	12.83 g	5.88 g	5.07 g	4.70 g	1.17 g	11.49 g	3.36 g	1.02 g	14.39 g	10.11 g	3.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.73 g	0.00 g	1.12 g	29.37 g	10.00 g	0.48 g	42.09 g	24.35 g	1.44 g	36.69 g	10.00 g	1.69 g	45.72 g	8.99 g	1.16 g		
1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Zöldbableves [1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt [7,(1)]			Brokkolikrémleves [1,7], Bácskai rizseshús, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur[1], Joghurtos öntet[7], Káposztasaláta[15,(12)]			Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ			Energia: 622.68 Kcal / 2,602.80 KJ			Energia: 847.22 Kcal / 3,541.38 KJ			Energia: 721.19 Kcal / 3,014.57 KJ			Energia: 606.16 Kcal / 2,533.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.51 g	25.39 g	5.49 g	36.12 g	26.05 g	10.21 g	28.72 g	45.49 g	10.82 g	43.79 g	25.64 g	6.33 g	18.16 g	16.04 g	6.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.57 g	0.05 g	4.06 g	60.27 g	0.43 g	2.70 g	79.61 g	4.78 g	2.73 g	81.85 g	12.63 g	11.47 g	95.90 g	37.93 g	1.25 g		
1,3,7			1,7			1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,15,(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Tejszelet [1,3,7], Alma			Perec[1,3,7]			Vaniliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Padlizsánkrém[3,10,(1)], Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kenőmájás(1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ			Energia: 159.93 Kcal / 668.51 KJ			Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ			Energia: 287.80 Kcal / 1,203.00 KJ			Energia: 122.11 Kcal / 510.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.23 g	8.18 g	3.34 g	6.00 g	3.85 g	1.80 g	18.07 g	12.21 g	6.12 g	10.81 g	4.95 g	0.62 g	5.01 g	1.47 g	0.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.50 g	11.46 g	0.13 g	25.00 g	0.00 g	0.35 g	45.13 g	19.98 g	0.50 g	47.82 g	0.32 g	2.13 g	22.01 g	0.00 g	0.52 g		
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,10			1,(6),(7),(10)				



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea , Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 369.82 Kcal / 1,545.85 Kj			Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 Kj			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 Kj			Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 Kj			Energia: 215.67 Kcal / 901.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	13.24 g	7.13 g	8.10 g	8.86 g	3.11 g	11.50 g	12.25 g	4.54 g	10.05 g	10.86 g	3.15 g	11.01 g	5.08 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.70 g	8.99 g	0.66 g	36.83 g	11.99 g	1.54 g	35.75 g	4.50 g	0.68 g	35.90 g	10.00 g	1.18 g	31.37 g	10.00 g	0.87 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Rakott karfiol[7, (1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves [1,7], Pusztapörkölt, Mongol saláta[15,(12)], Gyümölcs			Daragaluska leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórát, Tészta köret [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 777.52 Kcal / 3,250.03 Kj			Energia: 834.90 Kcal / 3,489.88 Kj			Energia: 619.16 Kcal / 2,588.09 Kj			Energia: 636.59 Kcal / 2,660.95 Kj			Energia: 644.96 Kcal / 2,695.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.83 g	35.63 g	8.78 g	26.91 g	43.94 g	13.02 g	19.51 g	28.64 g	8.66 g	30.62 g	30.55 g	5.56 g	24.75 g	25.25 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.60 g	0.16 g	2.78 g	81.34 g	0.08 g	4.93 g	68.24 g	16.78 g	2.76 g	58.56 g	14.29 g	3.60 g	79.02 g	14.99 g	2.11 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Körözött [7,(1)], Paradicsom, Magvas rúd [1,3,7,11]			Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle[1]		
		Energia: 180.58 Kcal / 754.82 Kj			Energia: 226.67 Kcal / 947.48 Kj			Energia: 186.44 Kcal / 779.32 Kj			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 Kj			Energia: 159.10 Kcal / 665.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.25 g	7.04 g	1.14 g	10.35 g	7.08 g	2.52 g	7.39 g	8.90 g	2.90 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	7.00 g	6.36 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.27 g	0.00 g	1.06 g	29.60 g	2.02 g	1.50 g	19.22 g	0.00 g	1.17 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	18.52 g	0.00 g	0.90 g		
1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)				



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Ökörszem [1,3,7]			Limonádé, Házi húskrém [3,(7)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj			Energia: 310.77 Kcal / 1,299.02 Kj			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 Kj			Energia: 183.36 Kcal / 766.44 Kj			Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.24 g	8.82 g	3.75 g	21.20 g	6.52 g	1.74 g	13.12 g	6.60 g	2.90 g	4.53 g	3.64 g	1.33 g	9.96 g	7.79 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.76 g	16.99 g	0.63 g	41.23 g	11.99 g	1.99 g	58.24 g	21.39 g	1.33 g	33.08 g	10.00 g	0.59 g	34.51 g	11.99 g	0.69 g		
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Csirkepaprikás [1,7], Galuska köret [1,3], Pirított zsemlekočka[1], Gyümölcs			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Palócleves [1,7], Tejberizs 11-14[7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs		
		Energia: 677.26 Kcal / 2,830.95 Kj			Energia: 541.52 Kcal / 2,263.55 Kj			Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 Kj			Energia: 785.79 Kcal / 3,284.60 Kj			Energia: 720.16 Kcal / 3,010.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.59 g	27.50 g	4.73 g	19.42 g	27.84 g	7.33 g	33.14 g	31.39 g	9.49 g	36.74 g	34.64 g	8.18 g	24.70 g	25.57 g	9.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.96 g	8.85 g	6.83 g	52.12 g	5.28 g	2.73 g	28.37 g	0.00 g	4.50 g	80.77 g	0.04 g	4.85 g	96.53 g	22.02 g	1.03 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,7				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Korn spitz [1,3,7,11]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Dejős csiga 50g			Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]		
		Energia: 245.32 Kcal / 1,025.44 Kj			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 Kj			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 Kj			Energia: 385.48 Kcal / 1,611.31 Kj			Energia: 116.77 Kcal / 488.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	13.34 g	6.05 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	10.39 g	17.90 g	6.46 g	9.35 g	14.68 g	0.00 g	5.10 g	5.44 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.25 g	2.02 g	0.75 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	22.55 g	0.08 g	1.79 g	51.13 g	0.00 g	0.00 g	11.84 g	0.00 g	0.85 g		
1,3,7,11			1,7			1,3,7						1,7				



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej [7], Tk. pogácsa[1,7, (6,12)]			Erdei gyümölcsstea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Bagett[1,7]			Citromos tea , Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tejeskávé[1,7], Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 349.32 Kcal / 1,460.16 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ			Energia: 226.84 Kcal / 948.19 KJ			Energia: 223.44 Kcal / 933.98 KJ			Energia: 331.51 Kcal / 1,385.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.58 g	16.85 g	5.62 g	4.18 g	12.83 g	5.88 g	5.07 g	4.70 g	1.17 g	11.49 g	3.36 g	1.02 g	14.39 g	10.11 g	3.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.73 g	0.00 g	1.12 g	29.37 g	10.00 g	0.48 g	42.09 g	24.35 g	1.44 g	36.69 g	10.00 g	1.69 g	45.72 g	8.99 g	1.16 g		
1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Zöldbableves[1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt[7,(1)]			Brokkolikrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur[1], Joghurtos öntet[7], Káposztasaláta[15,(12)]			Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ			Energia: 652.43 Kcal / 2,727.16 KJ			Energia: 889.18 Kcal / 3,716.77 KJ			Energia: 735.16 Kcal / 3,072.97 KJ			Energia: 606.16 Kcal / 2,533.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.51 g	25.39 g	5.49 g	38.34 g	28.30 g	11.64 g	28.72 g	50.13 g	11.35 g	43.20 g	27.88 g	6.79 g	18.16 g	16.04 g	6.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.57 g	0.05 g	4.06 g	60.40 g	0.43 g	2.89 g	79.61 g	4.78 g	2.73 g	80.60 g	15.14 g	11.46 g	95.90 g	37.93 g	1.25 g		
1,3,7			1,7			1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,15,(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Tejszelet [1,3,7], Alma			Perec[1,3,7]			Vaniliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Padlizsánkrém[3,10,(1)], Teljes kiőrlésű stangli[1]			Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ			Energia: 159.93 Kcal / 668.51 KJ			Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ			Energia: 287.80 Kcal / 1,203.00 KJ			Energia: 122.11 Kcal / 510.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.23 g	8.18 g	3.34 g	6.00 g	3.85 g	1.80 g	18.07 g	12.21 g	6.12 g	10.81 g	4.95 g	0.62 g	5.01 g	1.47 g	0.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.50 g	11.46 g	0.13 g	25.00 g	0.00 g	0.35 g	45.13 g	19.98 g	0.50 g	47.82 g	0.32 g	2.13 g	22.01 g	0.00 g	0.52 g		
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,10			1,(6),(7),(10)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

