

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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 szórat, Tészta köret [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]		
		Energia: 962.66 Kcal / 4,023.92 KJ			Energia: 898.61 Kcal / 3,756.19 KJ			Energia: 727.50 Kcal / 3,040.95 KJ			Energia: 742.57 Kcal / 3,103.94 KJ			Energia: 760.99 Kcal / 3,180.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.47 g	45.69 g	11.51 g	28.11 g	47.19 g	13.67 g	22.47 g	33.73 g	10.09 g	33.84 g	33.05 g	5.85 g	28.55 g	25.63 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.44 g	0.18 g	4.22 g	88.63 g	0.10 g	5.40 g	80.46 g	20.14 g	3.56 g	76.02 g	16.08 g	5.45 g	103.20 g	14.99 g	2.36 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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 zsemlekocka[1], Gyümölcs			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Palócleves [1,7], Tejberizs [7], Kakaó szórat(1), Gyümölcs		
		Energia: 778.19 Kcal / 3,252.83 KJ			Energia: 608.49 Kcal / 2,543.49 KJ			Energia: 1,035.81 Kcal / 4,329.69 KJ			Energia: 865.48 Kcal / 3,617.71 KJ			Energia: 779.05 Kcal / 3,256.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.68 g	29.55 g	5.18 g	23.73 g	32.67 g	8.73 g	36.03 g	35.65 g	11.25 g	43.70 g	33.63 g	8.69 g	26.86 g	29.58 g	10.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.35 g	10.04 g	11.36 g	53.57 g	2.83 g	4.67 g	35.26 g	0.00 g	5.79 g	95.89 g	0.05 g	5.53 g	100.00 g	22.03 g	1.45 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,7				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	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], Napraforgómag, Bácskai rizzshús, Vegyes vágott savanyúság[15,(12)], Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)]			Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur[1], Káposztasaláta[15,(12)], Joghurtos öntet[7]			Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 667.77 Kcal / 2,791.28 Kj			Energia: 813.50 Kcal / 3,400.43 Kj			Energia: 1,063.07 Kcal / 4,443.63 Kj			Energia: 876.32 Kcal / 3,663.02 Kj			Energia: 682.36 Kcal / 2,852.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.93 g	29.01 g	6.23 g	48.10 g	35.45 g	14.49 g	35.88 g	60.55 g	13.97 g	46.46 g	29.44 g	7.26 g	23.59 g	18.52 g	6.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.24 g	0.06 g	6.13 g	74.66 g	0.54 g	4.34 g	92.28 g	4.79 g	4.55 g	110.29 g	25.04 g	12.31 g	103.57 g	37.94 g	1.51 g		
1,3,7			1,7			1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,15,(12)			1,3,4,7,9				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

