

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

|                |                                 | hétfő  |          |        | kedd   |                     |         | szerda  |                  |         | csütörtök  |             |        | péntek   |         |        |
|----------------|---------------------------------|--|----------|--------|--|---------------------|---------|---|------------------|---------|--|-------------|--------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | 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, Napraforg 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: 336.20 Kcal / 1,405.32 KJ                               |          |        | Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ   |                     |         | Energia: 276.96 Kcal / 1,157.69 KJ  |                  |         | Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ   |             |        | Energia: 174.42 Kcal / 729.08 KJ   |         |        |
|                |                                 | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                 | 10.14 g  | 12.49 g  | 6.72 g | 6.75 g   | 7.39 g              | 2.59 g  | 9.80 g  | 11.50 g          | 4.13 g  | 7.15 g   | 8.43 g      | 2.24 g | 9.17 g   | 4.24 g  | 1.24 g |
|                |                                 | Szénhidrát   | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 44.75 g        | 6.99 g                          | 0.59 g   | 26.65 g  | 5.99 g | 1.28 g   | 33.10 g             | 4.50 g  | 0.62 g  | 27.71 g          | 7.00 g  | 0.87 g   | 24.82 g     | 7.00 g | 0.72 g   |         |        |
| 1,7,(6),(12)   |                                 |  | 1,(7)    |        |  | 1,7,12,(3),(8),(11) |         |   | 1,7              |         |  | 1,(6),(7)   |        |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | 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)]                                |                  |         | Daragaluska leves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet [1]                  |             |        | Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórát, Tészta köret [1]                          |         |        |
|                |                                 | Energia: 607.93 Kcal / 2,541.15 KJ                               |          |        | Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ   |                     |         | Energia: 433.62 Kcal / 1,812.53 KJ  |                  |         | Energia: 437.49 Kcal / 1,828.71 KJ   |             |        | Energia: 401.43 Kcal / 1,677.98 KJ   |         |        |
|                |                                 | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                 | 21.48 g  | 27.90 g  | 7.12 g | 19.99 g  | 27.66 g             | 8.45 g  | 13.99 g   | 19.19 g          | 6.16 g  | 18.16 g  | 21.35 g     | 3.53 g | 14.01 g  | 16.02 g | 2.98 g |
|                |                                 | Szénhidrát   | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 67.07 g        | 0.12 g                          | 0.20 g   | 72.38 g  | 0.03 g | 0.33 g   | 49.48 g             | 13.43 g | 0.56 g  | 42.28 g          | 11.43 g | 0.29 g   | 49.87 g     | 9.99 g | 0.12 g   |         |        |
| 1,7            |                                 |  | 1,3,7,9  |        |  | 1,7,15,(12)         |         |   | 1,3,9            |         |  | 1,6,9       |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | 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: 135.06 Kcal / 564.55 KJ                                 |          |        | Energia: 211.02 Kcal / 882.06 KJ   |                     |         | Energia: 170.33 Kcal / 711.98 KJ  |                  |         | Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ   |             |        | Energia: 139.77 Kcal / 584.24 KJ   |         |        |
|                |                                 | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                 | 4.84 g   | 4.41 g   | 0.71 g | 9.38 g   | 6.11 g              | 2.06 g  | 6.68 g  | 7.55 g           | 2.43 g  | 8.00 g   | 29.00 g     | 9.00 g | 6.09 g   | 4.79 g  | 1.03 g |
|                |                                 | Szénhidrát   | Cukor    | Só     | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 19.09 g        | 0.00 g                          | 0.57 g   | 28.87 g  | 2.02 g | 0.70 g   | 18.94 g             | 0.00 g  | 1.05 g  | 56.00 g          | 10.56 g | 1.20 g   | 18.09 g     | 0.00 g | 0.64 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  |         |          |
|----------------|---------------------------------|---|---------|----------|--|----------|----------|---|-----------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Kakaó[7,(1)], Ökörszem [1,3,7]  |         |          | Limonádé, Házi húskrémm [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: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ  |         |          | Energia: 217.48 Kcal / 909.07 KJ   |          |          | Energia: 284.02 Kcal / 1,187.20 KJ  |           |          | Energia: 149.43 Kcal / 624.62 KJ   |         |          | Energia: 202.27 Kcal / 845.49 KJ  |         |          |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                 | 11.36 g   | 7.85 g  | 3.21 g   | 14.00 g  | 4.80 g   | 1.27 g   | 10.66 g   | 5.38 g    | 2.34 g   | 3.79 g   | 3.05 g  | 1.12 g   | 9.19 g  | 7.30 g  | 1.87 g   |
|                |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor     | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 45.01 g        | 14.99 g                         | 0.56 g  | 29.16 g | 5.99 g   | 0.89 g   | 48.09 g  | 17.83 g  | 1.10 g  | 26.63 g   | 6.99 g   | 0.48 g   | 24.76 g | 5.99 g   | 0.59 g  |         |          |
| 1,3,7          |                                 |   | 1,3,(7) |          |  | 1,7,(12) |          |   | 1,7       |          |  | 1,3,(7) |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | 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 ovi[1,3], Pirított zsemle[1] |           |          | Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)]                        |         |          | Palócleves [1,7], Tejberizs[7], Kakaó szórát (1)                                  |         |          |
|                |                                 | Energia: 511.16 Kcal / 2,136.65 KJ  |         |          | Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ   |          |          | Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ  |           |          | Energia: 534.40 Kcal / 2,233.79 KJ   |         |          | Energia: 567.13 Kcal / 2,370.60 KJ  |         |          |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                 | 21.88 g   | 19.72 g | 3.54 g   | 17.39 g  | 21.21 g  | 5.84 g   | 23.83 g   | 22.43 g   | 7.56 g   | 26.06 g  | 21.13 g | 4.88 g   | 17.99 g   | 22.42 g | 6.83 g   |
|                |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor     | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 60.87 g        | 7.04 g                          | 2.75 g  | 42.91 g | 1.84 g   | 1.40 g   | 19.68 g  | 0.00 g   | 1.29 g  | 59.40 g   | 0.05 g   | 0.56 g   | 72.60 g | 18.00 g  | 0.36 g  |         |          |
| 1,7,9,10,(12)  |                                 |   | 1,9     |          |  | 1,3,7,9  |          |   | 1,3,9,(7) |          |  | 1,7     |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | 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]       |           |          | Dejós csiga 50g  |         |          | Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]  |         |          |
|                |                                 | Energia: 225.35 Kcal / 941.96 KJ  |         |          | Energia: 230.24 Kcal / 962.40 KJ   |          |          | Energia: 271.70 Kcal / 1,135.71 KJ  |           |          | Energia: 385.48 Kcal / 1,611.31 KJ   |         |          | Energia: 116.77 Kcal / 488.10 KJ  |         |          |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                 | 5.68 g  | 11.33 g | 5.08 g   | 11.07 g  | 7.82 g   | 3.97 g   | 9.26 g  | 18.05 g   | 6.30 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       |
| 23.00 g        | 2.02 g                          | 0.75 g  | 28.62 g | 0.00 g   | 1.04 g   | 21.79 g  | 0.06 g   | 1.70 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   |         |           |
|----------------|-----------------------------|---|---------|-----------|--|-------------|-----------|---|-------------|-----------|--|----------------|-----------|--|---------|-----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00506) Fehérvár 4-6</b> | 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: 325.05 Kcal / 1,358.71 KJ  |         |           | Energia: 218.86 Kcal / 914.83 KJ   |             |           | Energia: 196.84 Kcal / 822.79 KJ  |             |           | Energia: 180.89 Kcal / 756.12 KJ   |                |           | Energia: 285.19 Kcal / 1,192.09 KJ   |         |           |
|                |                             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír        | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                             | 9.88 g  | 16.10 g | 5.21 g    | 4.01 g   | 10.82 g     | 4.91 g    | 4.95 g  | 4.23 g      | 1.05 g    | 9.58 g   | 2.81 g         | 0.84 g    | 13.21 g  | 9.17 g  | 3.65 g    |
|                |                             | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor       | Só        | Szénhidrát  | Cukor       | Só        | Szénhidrát   | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 24.08 g        | 0.00 g                      | 1.06 g  | 26.04 g | 7.00 g    | 0.48 g   | 35.86 g     | 18.35 g   | 1.31 g  | 29.25 g     | 7.00 g    | 1.41 g   | 37.31 g        | 6.99 g    | 1.17 g   |         |           |
| 1,7,(6),(12)   |                             |   | 1,3,7   |           |  | 1,7,(6)     |           |   | 1,(6),(7)   |           |  | 1,7,(6)        |           |  |         |           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00506) Fehérvár 4-6</b> | Tarhonyaleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1] |         |           | Zöldbableves [1,7], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt [7,(1)]                  |             |           | Brokkolikrémleves [1,7], Bácskai rizseshús, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)] |             |           | Almaleves [1,7], Gyros, Párolt bulgur[1], Joghurtos öntet[7], Káposztasaláta[15,(12)]        |                |           | Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs  |         |           |
|                |                             | Energia: 402.93 Kcal / 1,684.25 KJ  |         |           | Energia: 454.39 Kcal / 1,899.35 KJ   |             |           | Energia: 668.11 Kcal / 2,792.70 KJ  |             |           | Energia: 536.18 Kcal / 2,241.23 KJ   |                |           | Energia: 484.73 Kcal / 2,026.17 KJ   |         |           |
|                |                             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír        | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                             | 17.20 g   | 15.52 g | 2.77 g    | 26.47 g  | 19.39 g     | 7.72 g    | 22.56 g   | 37.58 g     | 8.76 g    | 30.73 g  | 19.06 g        | 4.96 g    | 14.63 g  | 13.30 g | 5.29 g    |
|                |                             | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor       | Só        | Szénhidrát  | Cukor       | Só        | Szénhidrát   | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 47.91 g        | 0.04 g                      | 1.40 g  | 43.02 g | 0.35 g    | 0.92 g   | 59.19 g     | 0.02 g    | 0.60 g  | 62.46 g     | 10.01 g   | 7.14 g   | 75.43 g        | 30.35 g   | 0.25 g   |         |           |
| 1,3,7          |                             |   | 1,7     |           |  | 1,7,15,(12) |           |   | 1,7,15,(12) |           |  | 1,3,4,7,9      |           |  |         |           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00506) Fehérvár 4-6</b> | 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: 295.44 Kcal / 1,234.94 KJ  |             |           | Energia: 279.95 Kcal / 1,170.19 KJ   |                |           | Energia: 101.76 Kcal / 425.36 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    | 13.98 g   | 9.71 g      | 4.86 g    | 10.58 g  | 4.59 g         | 0.57 g    | 4.17 g   | 1.23 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   | 37.69 g     | 16.98 g   | 0.41 g  | 46.90 g     | 0.32 g    | 2.02 g   | 18.34 g        | 0.00 g    | 0.43 g   |         |           |
| 1,3,7          |                             |   | 1,3,7   |           |  | 1,7         |           |   | 1,3,10      |           |  | 1,(6),(7),(10) |           |  |         |           |



Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

|                  |                                 | hétfő  |                |        | kedd  |         |        | szerda  |                |        | csütörtök  |                     |         | péntek   |         |        |
|------------------|---------------------------------|--|----------------|--------|---|---------|--------|---|----------------|--------|--|---------------------|---------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b>   | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Tej[7], Ricottás táska[1,7,<br>(3,8,11)]   |                |        | Áfonyás tea, Tonhalkrém<br>[3,4,10,(1,6)], Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1]                     |         |        | Karamell [7], Liga<br>margarin(7), Kifli, vizes[1]    |                |        | Limonádé, Marhapárizsi<br>(1,6,7,10), Liga margarin<br>(7), Kígyóborka, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1] |                     |         | Barackos tea, Piramis<br>szelet(1,6,7), Liga<br>margarin(7), Sárgarépa,<br>Zsemle[1] |         |        |
|                  |                                 | Energia: 356.06 Kcal / 1,488.33 KJ   |                |        | Energia: 158.96 Kcal / 664.45 KJ  |         |        | Energia: 207.42 Kcal / 867.02 KJ                      |                |        | Energia: 190.65 Kcal / 796.92 KJ   |                     |         | Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ   |         |        |
|                  |                                 | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                  |                                 | 13.00 g  | 16.00 g        | 7.63 g | 4.54 g  | 4.33 g  | 0.71 g | 8.61 g  | 5.44 g         | 2.23 g | 6.59 g   | 7.05 g              | 2.34 g  | 8.74 g   | 4.04 g  | 1.30 g |
|                  |                                 | Szénhidrát   | Cukor          | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 29.60 g          | 10.99 g                         | 0.47 g   | 25.43 g        | 7.00 g | 0.57 g  | 31.08 g | 8.99 g | 0.64 g  | 25.03 g        | 5.99 g | 1.77 g   | 25.89 g             | 7.00 g  | 0.90 g   |         |        |
| 1,7,(3),(8),(11) |                                 |  | 1,3,4,10,(6)   |        |   | 1,7     |        |   | 1,(6),(7),(10) |        |  | 1,(6),(7)           |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>      | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Árpagyöngyleves[1],<br>Burgonyafőzelék [1,7],<br>Piritott csirkemáj              |                |        | Fokhagyma krémleves<br>[1,7,9], Ázsiai csirkéses<br>tészta[1,6,(12)],<br>Levesgyöngy[1,3,7] |         |        | Lebbencsleves [1],<br>Rakott zöldség[7,(1)],<br>Banán |                |        | Zabgaluskaleves[1,3],<br>Tökfőzelék[1,7],<br>Csirkepörkölt, Félbarna<br>kenyér[1,(7)]                |                     |         | Frankfurti jellegű leves<br>[1,7,9,(6,10)], Darásmetél<br>[1], Barackíz(12)          |         |        |
|                  |                                 | Energia: 527.11 Kcal / 2,203.32 KJ   |                |        | Energia: 464.59 Kcal / 1,941.99 KJ  |         |        | Energia: 586.46 Kcal / 2,451.40 KJ                    |                |        | Energia: 574.30 Kcal / 2,400.57 KJ   |                     |         | Energia: 679.81 Kcal / 2,841.61 KJ   |         |        |
|                  |                                 | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                  |                                 | 22.72 g  | 27.09 g        | 5.30 g | 22.74 g   | 16.16 g | 3.16 g | 19.70 g   | 28.42 g        | 9.31 g | 29.06 g  | 23.72 g             | 4.54 g  | 17.81 g  | 29.08 g | 6.75 g |
|                  |                                 | Szénhidrát   | Cukor          | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 47.12 g          | 0.05 g                          | 0.23 g   | 56.44 g        | 0.00 g | 2.22 g  | 61.95 g | 0.08 g | 1.20 g  | 60.36 g        | 0.06 g | 1.15 g   | 85.88 g             | 21.41 g | 1.61 g   |         |        |
| 1,7              |                                 |  | 1,3,6,7,9,(12) |        |   | 1,7     |        |   | 1,3,7          |        |  | 1,7,9,(6),(10),(12) |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Lenmagos tojáskrém<br>[3,10,(1,12)],<br>Kígyóborka, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1] |                |        | Vajkrém metélőhagymás<br>[7], Jégcsap retek,<br>Zsemle[1]                                   |         |        | Paradicsomos babkrém,<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1]    |                |        | Dejós rúd[1,3,7]   |                     |         | Gyümölcsjoghurt 100g[7,<br>(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]                            |         |        |
|                  |                                 | Energia: 154.98 Kcal / 647.82 KJ   |                |        | Energia: 178.15 Kcal / 744.67 KJ  |         |        | Energia: 91.26 Kcal / 381.47 KJ                       |                |        | Energia: 386.00 Kcal / 1,613.48 KJ   |                     |         | Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ   |         |        |
|                  |                                 | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                  |                                 | 7.50 g   | 5.58 g         | 1.04 g | 3.65 g  | 10.24 g | 4.92 g | 3.66 g  | 0.48 g         | 0.03 g | 9.00 g   | 15.00 g             | 6.20 g  | 7.07 g   | 3.52 g  | 1.62 g |
|                  |                                 | Szénhidrát   | Cukor          | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 18.67 g          | 0.00 g                          | 0.54 g   | 17.78 g        | 0.00 g | 0.47 g  | 17.91 g | 0.02 g | 0.62 g  | 51.00 g        | 6.07 g | 0.10 g   | 30.65 g             | 11.23 g | 0.69 g   |         |        |
| 1,3,10,(12)      |                                 |  | 1,7            |        |   | 1       |        |   | 1,3,7          |        |  | 1,7                 |         |  |         |        |



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

|                  |                                 | hétfő   |                     |           | kedd   |           |           | szerda   |                  |           | csütörtök   |                |           | péntek   |        |           |
|------------------|---------------------------------|---|---------------------|-----------|--|-----------|-----------|--|------------------|-----------|---|----------------|-----------|--|--------|-----------|
| <b>Tízórai</b>   | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Tejeskávé[1,7], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]   |                     |           | Limonádé, Trappista sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Magvas rúd[1,3,7,11]                     |           |           | Kakaó[7,(1)], Kukoricapehely   |                  |           | Csipkebogyó tea, Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1] |                |           | Almás tea, Kenőmájás (1,6,7,10), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1] |        |           |
|                  |                                 | Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ  |                     |           | Energia: 278.97 Kcal / 1,166.09 KJ   |           |           | Energia: 323.55 Kcal / 1,352.44 KJ   |                  |           | Energia: 174.42 Kcal / 729.08 KJ  |                |           | Energia: 131.14 Kcal / 548.17 KJ                                       |        |           |
|                  |                                 | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |
|                  |                                 | 10.65 g   | 15.30 g             | 1.63 g    | 11.65 g  | 10.89 g   | 5.12 g    | 11.21 g  | 3.95 g           | 2.06 g    | 7.83 g  | 3.58 g         | 0.95 g    | 4.12 g   | 1.20 g | 0.04 g    |
|                  |                                 | Szénhidrát  | Cukor               | Só        | Szénhidrát   | Cukor     | Só        | Szénhidrát   | Cukor            | Só        | Szénhidrát  | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor  | Só        |
| 48.99 g          | 6.99 g                          | 0.27 g  | 32.71 g             | 8.01 g    | 1.34 g   | 60.41 g   | 7.99 g    | 1.41 g   | 27.38 g          | 6.99 g    | 0.59 g  | 25.68 g        | 7.00 g    | 0.43 g   |        |           |
| 1,7,(6),(12)     |                                 |   | 1,3,7,11            |           |  | 7,(1)     |           |  | 1,7,10,(6),(12)  |           |   | 1,(6),(7),(10) |           |  |        |           |
| <b>Ebéd</b>      | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Csurgatott tojás leves [1,3], Sztroganoff sertésragu[1,7,10,15,(12)], Párolt rizs |                     |           | Reszelt tészta leves [1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Panírozott zöldséggolyó[1,3,7,(5,6,8)] |           |           | Szilvaleves [1,7], Tarhonyáshús[1], Vitaminsaláta[12,15]                           |                  |           | Fejtett bableves [1,7,9], Sült csirkecomb, Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15], Gyümölcs     |                |           | Rozmaringos csirkeraguleves[1], Káposztás kocka [1]                    |        |           |
|                  |                                 | Energia: 629.40 Kcal / 2,630.89 KJ  |                     |           | Energia: 344.81 Kcal / 1,441.31 KJ   |           |           | Energia: 546.06 Kcal / 2,282.53 KJ   |                  |           | Energia: 591.87 Kcal / 2,474.02 KJ  |                |           | Energia: 417.03 Kcal / 1,743.19 KJ                                     |        |           |
|                  |                                 | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |
|                  |                                 | 20.52 g   | 35.27 g             | 9.29 g    | 14.26 g  | 11.99 g   | 1.50 g    | 19.68 g  | 23.03 g          | 7.56 g    | 35.61 g   | 24.81 g        | 6.24 g    | 18.91 g  | 9.10 g | 1.07 g    |
|                  |                                 | Szénhidrát  | Cukor               | Só        | Szénhidrát   | Cukor     | Só        | Szénhidrát   | Cukor            | Só        | Szénhidrát  | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor  | Só        |
| 56.69 g          | 0.00 g                          | 0.61 g  | 44.10 g             | 6.06 g    | 0.19 g   | 63.75 g   | 15.98 g   | 1.27 g   | 50.87 g          | 6.95 g    | 0.99 g  | 64.07 g        | 5.02 g    | 0.21 g   |        |           |
| 1,3,7,10,15,(12) |                                 |   | 1,3,7,9,(5),(6),(8) |           |  | 1,7,12,15 |           |  | 1,7,9,15         |           |   | 1              |           |  |        |           |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>(00506) Fehérvár<br/>4-6</b> | Körözött [7,(1)], Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]                       |                     |           | Alma, Tejszelet [1,3,7]  |           |           | Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1] |                  |           | Ízes levél[1,7,(3,6,12)]  |                |           | Kakaó poharas 0,2l[7,(1)], Kifli, vizes[1]                             |        |           |
|                  |                                 | Energia: 163.85 Kcal / 684.89 KJ  |                     |           | Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ   |           |           | Energia: 296.56 Kcal / 1,239.62 KJ   |                  |           | Energia: 204.80 Kcal / 856.06 KJ  |                |           | Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ                                       |        |           |
|                  |                                 | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |
|                  |                                 | 7.91 g  | 5.03 g              | 2.08 g    | 3.23 g   | 8.18 g    | 3.34 g    | 14.77 g  | 16.13 g          | 5.47 g    | 2.27 g  | 10.97 g        | 2.92 g    | 8.76 g   | 1.44 g | 0.54 g    |
|                  |                                 | Szénhidrát  | Cukor               | Só        | Szénhidrát   | Cukor     | Só        | Szénhidrát   | Cukor            | Só        | Szénhidrát  | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor  | Só        |
| 21.58 g          | 0.00 g                          | 0.61 g  | 14.50 g             | 11.46 g   | 0.13 g   | 23.12 g   | 0.00 g    | 2.28 g   | 24.00 g          | 12.55 g   | 0.41 g  | 34.24 g        | 22.80 g   | 0.52 g   |        |           |
| 1,3,7            |                                 |   | 1,3,7               |           |  | 1,(6),(7) |           |  | 1,7,(3),(6),(12) |           |   | 1,7            |           |  |        |           |



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

