

## Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

|      |                           | hétfő                                                                        | kedd                                                                                        | szerda                                                                                                     | csütörtök                                                | péntek                                            |
|------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Ebéd | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1] | Zelleres burgonyakréMLEves [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Zöldbaleves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15], Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Rizsleves , Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Gyümölcs | Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs |
|      |                           | Energia: 805.80 Kcal / 3,368.24 KJ                                           | Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ                                                          | Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 KJ                                                                         | Energia: 608.29 Kcal / 2,542.65 KJ                       | Energia: 906.65 Kcal / 3,789.80 KJ                |
|      |                           | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                            |
|      |                           | 28.89 g 44.31 g 11.57 g                                                      | 28.11 g 41.82 g 10.20 g                                                                     | 18.15 g 35.58 g 10.02 g                                                                                    | 28.07 g 25.80 g 4.74 g                                   | 31.16 g 32.42 g 6.22 g                            |
|      |                           | Szénhidrát Cukor Só                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                               |
|      |                           | 71.84 g 0.00 g 3.25 g                                                        | 61.42 g 0.32 g 3.36 g                                                                       | 57.23 g 0.05 g 5.49 g                                                                                      | 64.88 g 0.11 g 4.40 g                                    | 120.29 g 20.03 g 2.15 g                           |
|      |                           | 1,3,7                                                                        | 1,7,9                                                                                       | 1,7,10,15,(6)                                                                                              | 1,3,7                                                    | 1,7,9                                             |

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

