

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00505) Fehérvár 15-18	Magyaros zöldségleves [1,9], Sóska főzelék [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)]			Málgombóc leves [1,9,(3,6,7)], Fejtett babfőzelék [1,7,10,(12)], Sült debreceni kolbász(1,6,7), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Tészta köret [1], Mák szórat, Gyümölcs		
		Energia: 771.95 Kcal / 3,226.75 KJ			Energia: 929.75 Kcal / 3,886.36 KJ			Energia: 825.86 Kcal / 3,452.09 KJ			Energia: 1,020.66 Kcal / 4,266.36 KJ			Energia: 889.25 Kcal / 3,717.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.19 g	25.06 g	6.51 g	41.53 g	52.55 g	20.47 g	39.81 g	31.43 g	6.26 g	44.83 g	52.85 g	18.65 g	29.78 g	40.09 g	11.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.46 g	16.91 g	5.98 g	71.80 g	0.21 g	4.26 g	99.15 g	22.03 g	1.92 g	89.55 g	1.59 g	6.78 g	100.80 g	14.99 g	4.25 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)				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

