



Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10															
		Tejeskávé[1,7], Ízes levél [1,7,(3,6,12)]			Barackos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Almás tea, Kőrözött [7, (1)], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 365,80 Kcal / 1 529,04 KJ			Energia: 225,46 Kcal / 942,42 KJ			Energia: 202,05 Kcal / 844,57 KJ			Energia: 335,80 Kcal / 1 403,64 KJ			Energia: 223,72 Kcal / 935,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,85 g	14,72 g	4,96 g	6,13 g	6,85 g	1,25 g	9,23 g	2,98 g	1,21 g	12,88 g	6,70 g	2,79 g	7,33 g	7,34 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47,04 g	21,54 g	0,75 g	34,89 g	10,00 g	1,49 g	34,31 g	10,00 g	1,31 g	55,80 g	21,39 g	0,87 g	31,96 g	10,00 g	1,10 g
1,7,(3),(6),(12)			1,3,4,10,(6),(7)			1,7			1,7,(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10															
		Szilvaleves [1,7], Bácskai rizseshús, Vitaminsaláta [12,15], Gyümölcs			Tárkonyos burgonyaleves [1], Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs			Zabgaluskaleves[1,3], Meggymártás [1,7], Natúr sertésszelet[1], Főtt burgonya , Kecs, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Húsgombóclevés [6,9, (1)], Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Babgulyás [9], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 948,41 Kcal / 3 964,35 KJ			Energia: 724,13 Kcal / 3 026,86 KJ			Energia: 902,05 Kcal / 3 770,57 KJ			Energia: 502,04 Kcal / 2 098,53 KJ			Energia: 788,85 Kcal / 3 297,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,45 g	33,00 g	10,05 g	33,50 g	26,50 g	4,78 g	36,70 g	29,35 g	7,32 g	21,41 g	19,44 g	8,03 g	31,28 g	23,77 g	7,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		131,11 g	14,99 g	2,02 g	87,34 g	9,41 g	2,98 g	119,66 g	22,76 g	4,32 g	59,35 g	0,18 g	3,16 g	111,42 g	13,99 g	1,16 g
1,7,12,15			1,3,7			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,9			1,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10															
		Kockasajt [7,(1)], Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Magvas pogácsa[1,7, (6,12)]			Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Bagett[1,7]			Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Zsemle[1]		
		Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 274,51 Kcal / 1 147,45 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 205,97 Kcal / 860,95 KJ			Energia: 92,92 Kcal / 388,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,47 g	5,77 g	3,04 g	13,79 g	9,95 g	2,98 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	9,86 g	5,10 g	1,45 g	3,52 g	1,07 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17,88 g	0,00 g	1,04 g	44,62 g	0,32 g	1,88 g	19,25 g	0,18 g	0,35 g	31,42 g	12,36 g	1,39 g	17,14 g	0,00 g	0,55 g
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

Zólyominé Hetesi Andrea

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

