



Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Fahéjas kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Meggyes tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]			Karamell[7], Mákos patkó [1,3,7]			Erdei gyümölcstea, Kolbászkрем(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiörlésű[1,3,7]			Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Sárgarépa, Teljes kiörlésű kenyér[1]		
		Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ			Energia: 219,76 Kcal / 918,60 KJ			Energia: 486,43 Kcal / 2 033,28 KJ			Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 KJ			Energia: 240,22 Kcal / 1 004,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,97 g	9,67 g	4,59 g	7,06 g	8,40 g	2,91 g	14,77 g	19,85 g	2,04 g	10,54 g	14,10 g	4,65 g	10,77 g	9,55 g	5,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57,26 g	14,81 g	0,86 g	28,87 g	10,00 g	1,14 g	59,28 g	9,99 g	0,33 g	28,63 g	10,00 g	1,97 g	27,53 g	6,99 g	1,13 g
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Zöldborsóleves [1,9], Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1], Gyümölcs			Tarhonyaleves [1,3], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Zöldborsós sertésragu[1], Párolt bulgur[1]			Zöldségleves szárnyas májjal [1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Rántott párizsi(1,6,7,10), Keksz, teljes kiörlésű[1, (5,6,8,11)]			Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Almás bukta[1,3,7]		
		Energia: 615,84 Kcal / 2 574,21 KJ			Energia: 813,97 Kcal / 3 402,39 KJ			Energia: 788,55 Kcal / 3 296,14 KJ			Energia: 688,06 Kcal / 2 876,09 KJ			Energia: 648,51 Kcal / 2 710,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,47 g	20,50 g	4,03 g	28,05 g	48,20 g	12,92 g	32,92 g	36,68 g	11,61 g	28,12 g	35,08 g	7,85 g	17,03 g	37,92 g	12,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76,02 g	3,03 g	4,00 g	65,22 g	0,00 g	3,42 g	85,14 g	0,12 g	4,40 g	63,52 g	4,81 g	3,63 g	61,88 g	21,02 g	2,25 g
1,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Zsemle, teljes kiörlésű [1,3,7]			Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiörlésű[1]			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]			Vaniliás túrókrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tejszelet [1,3,7], Alma		
		Energia: 191,08 Kcal / 798,71 KJ			Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 218,58 Kcal / 913,66 KJ			Energia: 374,25 Kcal / 1 564,37 KJ			Energia: 145,83 Kcal / 609,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,17 g	9,20 g	2,98 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	8,85 g	7,94 g	1,31 g	18,31 g	12,11 g	6,23 g	3,23 g	8,18 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,92 g	0,00 g	1,33 g	42,22 g	22,80 g	0,67 g	27,31 g	2,02 g	1,10 g	47,57 g	19,98 g	0,96 g	14,50 g	11,46 g	0,13 g





Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,3,7,(6)	1,7	1,3,7,10,11,(12)	1,7	1,3,7

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

