



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Citromos tea, Paradicsomos babkrém, Zsemle[1]			Vaníliás tej[7], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]			Szilvás tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea , Házi húskrémm[3,(7)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 217,52 Kcal / 909,23 KJ			Energia: 123,31 Kcal / 515,44 KJ			Energia: 485,13 Kcal / 2 027,84 KJ			Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ			Energia: 271,46 Kcal / 1 134,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,34 g	4,19 g	2,04 g	2,94 g	0,23 g	0,08 g	13,50 g	24,75 g	9,04 g	10,17 g	7,68 g	2,10 g	18,06 g	5,88 g	1,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,48 g	8,99 g	0,63 g	27,06 g	10,02 g	0,87 g	69,24 g	26,99 g	0,93 g	34,44 g	10,00 g	1,15 g	36,18 g	10,00 g	1,50 g
1,7			1			1,3,7,(8),(11)			1,3,(7)			1,3,(7)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Paradicsomleves[1,9], Tejszínes tészta csirkemellel[1,7,(12)], Gyümölcs			Almaleves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csontleves[9,(1)], Cérnametél[1], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs			BrokkolikréMLEVES [1,7], Napraforgómag, Rántott halrudacska[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Rizi-bizi , Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Nyírségi gombóclevés [1,7,9], Mákos nudli[1], Gyümölcs		
		Energia: 589,26 Kcal / 2 463,11 KJ			Energia: 627,56 Kcal / 2 623,20 KJ			Energia: 761,93 Kcal / 3 184,87 KJ			Energia: 832,74 Kcal / 3 480,85 KJ			Energia: 982,18 Kcal / 4 105,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,11 g	20,10 g	6,64 g	16,05 g	28,74 g	8,73 g	36,13 g	32,12 g	7,90 g	43,22 g	38,64 g	7,81 g	26,37 g	46,28 g	10,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76,92 g	10,48 g	10,62 g	68,71 g	22,31 g	3,53 g	80,88 g	0,05 g	4,91 g	77,72 g	2,04 g	2,41 g	112,66 g	16,36 g	1,85 g
1,7,9,(12)			1,7,15,(6),(10)			1,3,9,(7)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Sajtkrém, natur[7,(1)], Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]			Gyümölcsjoghurt 100g[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Ricottás táska[1,7,(3,8,11)]		
		Energia: 156,22 Kcal / 653,00 KJ			Energia: 294,67 Kcal / 1 231,72 KJ			Energia: 235,48 Kcal / 984,31 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,65 g	4,07 g	1,07 g	13,40 g	4,76 g	2,01 g	10,11 g	13,54 g	3,54 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,23 g	0,00 g	1,31 g	47,20 g	0,32 g	1,55 g	18,24 g	0,00 g	1,29 g	30,65 g	11,23 g	0,69 g	19,00 g	10,99 g	0,20 g





Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,3,7,(6)	1,7	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7	1,7,(3),(8),(11)

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

