



Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7, (8,11)]			Barackos tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Erdei gyümölcstea, Gépsonka(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém[7,(1)], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 KJ			Energia: 261,38 Kcal / 1 092,57 KJ			Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ			Energia: 221,55 Kcal / 926,08 KJ			Energia: 225,43 Kcal / 942,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,24 g	15,32 g	7,15 g	4,92 g	12,55 g	5,83 g	12,98 g	6,60 g	2,90 g	11,37 g	5,17 g	1,48 g	9,80 g	5,71 g	2,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79,66 g	26,01 g	0,94 g	31,79 g	10,00 g	0,44 g	39,28 g	24,30 g	1,34 g	32,27 g	10,00 g	0,87 g	33,35 g	10,00 g	1,26 g
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Csurgatott tojás leves [1,3], Sertés tokány[1,7], Párolt rizs , Gyümölcs			Lebbencsleves [1], Székelykáposzta(1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sült virsli (1,6,7,10), Kecs, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Búbos karaj[7,(1,6)], Burgonyapüré [7], Gyümölcs			Palóclevés [1,7], Káposztás kocka [1]		
		Energia: 809,64 Kcal / 3 384,30 KJ			Energia: 595,58 Kcal / 2 489,52 KJ			Energia: 820,71 Kcal / 3 430,57 KJ			Energia: 803,75 Kcal / 3 359,68 KJ			Energia: 735,31 Kcal / 3 073,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,04 g	43,51 g	11,15 g	20,39 g	38,49 g	13,48 g	36,61 g	40,19 g	12,85 g	34,22 g	36,00 g	13,03 g	22,53 g	31,86 g	7,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78,13 g	0,00 g	3,57 g	41,06 g	0,03 g	2,46 g	76,47 g	7,53 g	4,97 g	81,23 g	14,99 g	2,91 g	88,21 g	10,03 g	2,78 g
1,3,7			1,7,(12)			1,7,9,10,(3),(5),(6),(8), (11),(12)			1,7,(6)			1,7				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Paradicsom, Bagett[1,7]			Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]			Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]		
		Energia: 138,91 Kcal / 580,64 KJ			Energia: 278,61 Kcal / 1 164,59 KJ			Energia: 179,86 Kcal / 751,81 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,87 g	3,50 g	0,75 g	12,62 g	12,24 g	6,26 g	6,85 g	8,66 g	2,85 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	1,54 g	8,19 g	2,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,08 g	0,00 g	1,22 g	30,67 g	12,36 g	1,35 g	18,66 g	0,00 g	2,17 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	8,43 g	0,00 g	0,50 g





Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

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

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

