



Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Cifra kifli[1,3,7,(11,12)], Tejeskávé[1,7]			Menta tea, Lenmagos tojáskrém[3,10,(1,12)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vaníliás tej[7], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7], Zöldpaprika			Almás tea, Körözött [7, (1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka			Áfonyás tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 326,43 Kcal / 1 364,48 KJ			Energia: 245,57 Kcal / 1 026,48 KJ			Energia: 295,45 Kcal / 1 234,98 KJ			Energia: 229,57 Kcal / 959,60 KJ			Energia: 240,63 Kcal / 1 005,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,88 g	3,75 g	2,04 g	9,63 g	7,55 g	1,39 g	17,15 g	7,85 g	3,10 g	9,87 g	5,75 g	2,49 g	9,99 g	7,84 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,04 g	14,49 g	0,69 g	34,54 g	10,00 g	1,53 g	38,94 g	5,99 g	1,55 g	34,30 g	10,00 g	1,30 g	32,39 g	10,00 g	0,68 g		
1,3,7,(11),(12)			1,3,10,(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Rántott leves [1], Pírtott zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Hamisgulyás [9], Zöldbabfőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Borsos csirketokány , Párolt bulgur[1], Csemege uborka[10,15]			Daragaluska leves [1,3,9], Lecsós csirkemáj (1), Párolt rizs , Gyümölcs			Rozmaringos csirkeraguleves[1,9], Gránátos kocka isk[1], Céklasaláta [15]		
		Energia: 829,93 Kcal / 3 469,11 KJ			Energia: 497,29 Kcal / 2 078,67 KJ			Energia: 684,87 Kcal / 2 862,76 KJ			Energia: 815,51 Kcal / 3 408,83 KJ			Energia: 683,75 Kcal / 2 858,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,28 g	42,10 g	15,65 g	10,54 g	29,70 g	5,53 g	30,20 g	24,40 g	5,14 g	32,36 g	33,22 g	6,42 g	26,91 g	22,52 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,07 g	0,23 g	3,13 g	46,19 g	0,14 g	2,38 g	86,87 g	15,03 g	3,74 g	94,93 g	0,02 g	4,66 g	86,49 g	9,76 g	2,97 g		
1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,10,15			1,3,9			1,9,15				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó poharas 0,2[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]			Olasz felvágott, Liga margarin(7), Zsemle[1]			Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli rozsos [1]		
		Energia: 170,99 Kcal / 714,74 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 191,14 Kcal / 798,97 KJ			Energia: 171,71 Kcal / 717,75 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,22 g	3,40 g	0,92 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	6,43 g	6,91 g	1,26 g	6,40 g	8,61 g	3,05 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,05 g	0,00 g	1,24 g	34,24 g	22,80 g	0,52 g	26,01 g	0,00 g	1,52 g	17,31 g	0,00 g	1,10 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g		
1,(6),(7)			1,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,(7)			1,7				





Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

