



### Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00521) Tanári étkezés Fehérvár</b>	Rántott leves [1], Zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]			Hamisgulyás[9], Zöldbabfőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Borsos csirketokány , Párolt bulgur[1], Csemege uborka[10,15]			Daragaluska leves[1,3,9], Lecsós csirkemáj(1), Párolt rizs			Rozmaringos csirkeraguleves[1,9], Gránátos kocka[1], Céklasaláta [15]		
		Energia: 948,64 Kcal / 3 965,32 KJ			Energia: 614,65 Kcal / 2 569,24 KJ			Energia: 805,00 Kcal / 3 364,90 KJ			Energia: 886,67 Kcal / 3 706,28 KJ			Energia: 784,66 Kcal / 3 279,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,36 g	50,63 g	17,30 g	13,28 g	33,95 g	6,55 g	35,70 g	24,80 g	5,61 g	34,23 g	36,09 g	6,78 g	31,42 g	25,78 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,08 g	0,23 g	5,51 g	62,69 g	0,16 g	4,39 g	111,31 g	18,04 g	4,47 g	105,07 g	0,03 g	7,55 g	98,92 g	11,16 g	4,97 g		
1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,10,15			1,3,9			1,9,15				

Zólyominé Hetesi Andrea  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

