



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Pizzás csiga[1,7, (6,12)]	Citromos tea , Vajkrém natur[7], Napraforgómag, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Padlizsánkrém [3,10,(1)], Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tej 1,5% [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]	Erdei gyümölcsstea, Áfonyás túrókrém [7], Zsemle[1]	Menta tea, Gépsonka(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 319,67 Kcal / 1 336,22 KJ	Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ	Energia: 345,67 Kcal / 1 444,90 KJ	Energia: 198,95 Kcal / 831,61 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,82 g 10,51 g 3,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,17 g 17,45 g 5,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,14 g 3,72 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,12 g 6,60 g 2,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,06 g 2,49 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,01 g 5,08 g 1,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 50,73 g 16,86 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 33,02 g 10,00 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 31,79 g 10,00 g 1,51 g	Szénhidrát Cukor Só 58,24 g 21,39 g 1,33 g	Szénhidrát Cukor Só 35,21 g 15,99 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 31,40 g 10,00 g 0,87 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,3,7,10	1,7,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Csirkeraguleves [1,9], Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)]	Karfiolkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Bakonyi tokány[1,7], Párolt bulgur[1], Gyümölcs	Paradicsomleves [1,9], Betűtészta [1,3], Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Almaleves [1,7], Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tárkonyos zöldségleves[1,7], Budapest pulykaragu, Párolt rizs	Fejtett bableves [1,7,9], Túrós metélt isk[1,7], Gyümölcs
		Energia: 429,67 Kcal / 1 796,02 KJ	Energia: 818,23 Kcal / 3 420,20 KJ	Energia: 923,80 Kcal / 3 861,48 KJ	Energia: 650,25 Kcal / 2 718,05 KJ	Energia: 712,27 Kcal / 2 977,29 KJ	Energia: 805,67 Kcal / 3 367,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,13 g 17,00 g 2,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,69 g 45,74 g 12,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 56,35 g 33,04 g 5,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,07 g 30,12 g 9,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,35 g 29,20 g 5,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,29 g 37,98 g 13,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,73 g 0,09 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 79,32 g 0,08 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 98,07 g 10,48 g 5,07 g	Szénhidrát Cukor Só 71,26 g 24,82 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 78,30 g 0,10 g 4,29 g	Szénhidrát Cukor Só 84,78 g 0,00 g 3,40 g
		1,4,9,(6)	1,3,7	1,3,9	1,7,15,(6),(10)	1,7	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Csemege szalámi, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóborka	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kakaós csiga[1,7, (6,12)]	Házi húskrém[3, (7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Alma, Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)]	Kockasajt [7,(1)], Kifli rozsos [1]
		Energia: 292,98 Kcal / 1 224,66 KJ	Energia: 170,75 Kcal / 713,74 KJ	Energia: 208,82 Kcal / 872,87 KJ	Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 KJ	Energia: 93,97 Kcal / 392,79 KJ	Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	11,43 g	17,68 g	6,42 g	6,73 g	8,16 g	2,86 g	3,29 g	9,49 g	5,09 g	21,23 g	6,67 g	1,64 g	1,59 g	2,83 g	0,20 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26,17 g	0,08 g	1,75 g	17,64 g	0,00 g	1,24 g	26,66 g	0,00 g	0,32 g	27,39 g	0,00 g	1,53 g	14,99 g	4,74 g	0,15 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g
	1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,3,(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7		

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

