



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Tízórai</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Tej 1,5% [7], Dejós csiga 50g			Almás tea, Majonézes tormás tojáskrém[3,10, (1,12)], Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7], Kígyóuborka			Meggyes tea, Soproni felvágott(1,6,7), Jégcsap retek, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 506,81 Kcal / 2 118,47 KJ			Energia: 199,16 Kcal / 832,49 KJ			Energia: 273,47 Kcal / 1 143,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,85 g	18,43 g	2,04 g	7,05 g	5,95 g	1,17 g	8,67 g	12,22 g	4,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,38 g	0,00 g	0,33 g	29,19 g	10,20 g	0,89 g	32,16 g	10,00 g	1,81 g		
7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Csirkepörkölt [9,(1)], Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Zselici húsleves[1,7,9], Rakott burgonya[1,3,7], Mongol saláta[15,(12)]			Babgulyás [9], Mákos metélt 11-14[1], Gyümölcs		
		Energia: 819,58 Kcal / 3 425,84 KJ			Energia: 778,54 Kcal / 3 254,30 KJ			Energia: 909,14 Kcal / 3 800,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,63 g	48,59 g	11,54 g	27,69 g	44,24 g	14,90 g	30,92 g	36,07 g	8,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,60 g	0,00 g	4,32 g	65,59 g	0,04 g	7,90 g	113,26 g	19,98 g	2,79 g		
1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00504) Fehérvár 11-14</b>	Kenőmájás(1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Magvas pogácsa[1,7, (6,12)]		
		Energia: 122,11 Kcal / 510,42 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,01 g	1,47 g	0,03 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,01 g	0,00 g	0,52 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g	19,25 g	0,18 g	0,35 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.**

Zólyominé Hetesi Andrea  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

