

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Karácsonyi kakaó[7,(1)], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]	Almás tea, Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Sárgarépa, Bagett [1,7]	Tejeskávé[1,7], Sajtos stangli [1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Körözött [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Áfonyás tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 355.18 Kcal / 1,484.65 KJ	Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ	Energia: 443.00 Kcal / 1,851.74 KJ	Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ	Energia: 223.72 Kcal / 935.15 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
		12.26 g 13.20 g 5.07 g	8.39 g 9.72 g 3.24 g	17.58 g 7.45 g 2.64 g	8.93 g 2.95 g 1.21 g	7.33 g 7.34 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.40 g 14.49 g 0.69 g	41.54 g 22.36 g 1.52 g	76.04 g 9.12 g 1.24 g	33.80 g 10.00 g 1.30 g	31.96 g 10.00 g 1.10 g
		1,7,12,(3),(8),(11)	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Árpagyöngyleves[1], Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]	Lebbencsleves [1], Rakott karfiol[7,(1)], Banán	Paradicsomleves[1,9], Bácskai rizseshús, Vitaminaláta[12,15]	Magyaros zöldségleves [1,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó falatok [1,3,6,7,9,11,(10)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csicseriborsó gulyás[6,9], Mákos guba[1,3,7, (5,8,11)], Vaniliásodó [7, (1,6,8,12)]
		Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: 729.10 Kcal / 3,047.64 KJ	Energia: 731.11 Kcal / 3,056.04 KJ	Energia: 557.29 Kcal / 2,329.47 KJ	Energia: 328.61 Kcal / 1,373.59 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
		26.54 g 20.47 g 4.04 g	25.46 g 30.60 g 9.11 g	23.53 g 33.03 g 8.47 g	19.52 g 23.01 g 2.95 g	13.51 g 10.94 g 2.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.94 g 3.04 g 3.81 g	86.60 g 0.08 g 3.21 g	84.01 g 10.48 g 2.56 g	66.79 g 9.08 g 2.78 g	43.36 g 22.63 g 1.49 g
		1,7,10,(12)	1,7	1,9,12,15	1,3,6,7,9,11,(10)	1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gépsonka(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 176.26 Kcal / 736.77 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 178.89 Kcal / 747.76 KJ	Energia: 153.78 Kcal / 642.80 KJ	Energia: 150.17 Kcal / 627.71 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
		8.26 g 7.71 g 1.45 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	6.22 g 6.98 g 1.15 g	9.94 g 4.83 g 1.53 g	5.58 g 6.21 g 0.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.50 g 0.00 g 1.48 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	23.15 g 0.00 g 1.04 g	17.70 g 0.00 g 0.89 g	17.74 g 0.00 g 0.44 g
		1,3,7,10,(12)	1,7	1,3,4,10,(6)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

