

**Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.**

|                |                                   | hétfő                                                                                          | kedd                                                                                           | szerda                                                                                                           | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                    | szombat                                                                                    |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00504)<br/>Fehérvár 11-14</b> | Tej[7], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]                                                           | Csipkebogyó tea , Reszelt sajt [7,(1)], Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]               | Vaníliás tej[7], Perec[1,3,7]                                                                                    | Citromos tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]                                   | Szilvás tea, Vajkrém magyaros [7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Almás tea, Felvágott klf. , Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]     |
|                |                                   | Energia: 461.04 Kcal / 1,927.15 KJ                                                             | Energia: 307.91 Kcal / 1,287.06 KJ                                                             | Energia: 305.35 Kcal / 1,276.36 KJ                                                                               | Energia: 211.44 Kcal / 883.82 KJ                                                                        | Energia: 267.26 Kcal / 1,117.15 KJ                                        | Energia: 246.71 Kcal / 1,031.25 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                                                                    |
|                |                                   | 13.50 g 24.75 g 9.04 g                                                                         | 14.82 g 14.02 g 7.97 g                                                                         | 14.50 g 7.60 g 3.84 g                                                                                            | 8.50 g 7.44 g 2.04 g                                                                                    | 5.28 g 12.64 g 5.83 g                                                     | 7.86 g 9.58 g 3.43 g                                                                       |
|                |                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                        |
|                |                                   | 63.25 g 21.00 g 0.93 g                                                                         | 30.40 g 10.00 g 1.82 g                                                                         | 44.24 g 5.99 g 0.68 g                                                                                            | 27.52 g 10.00 g 0.71 g                                                                                  | 32.69 g 10.00 g 0.44 g                                                    | 32.34 g 10.03 g 1.05 g                                                                     |
|                |                                   | 1,3,7,(8),(11)                                                                                 | 1,7                                                                                            | 1,3,7                                                                                                            | 1,3,(7)                                                                                                 | 1,7                                                                       | 1,(7)                                                                                      |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00504)<br/>Fehérvár 11-14</b> | Fokhagyma krémleves[1,7,9], Pírtott zsemlekocka[1], Zöldborsós sertésragu[1], Párolt bulgur[1] | Csurgatott tojás leves[1,3], Fejtett babfőzelék [1,7,10,(12)], Csirkepörkölt [9,(1)], Gyümölcs | Szilvaleves [1,7], Rántott halrudacska[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Petrezselymes burgonya, Tartármártás [3,7,10,(1,12)] | Zabgaluskaleves [1,3], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 % [7,(1)], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Palócleves [1,7], Sztrapacska[1,3,7], Tejföl 12 % [7,(1)], Gyümölcs       | Csontleves[9,(1)], Eperlevél[1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya , Natúr sertésszelet [1] |
|                |                                   | Energia: 747.15 Kcal / 3,123.09 KJ                                                             | Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ                                                             | Energia: 706.84 Kcal / 2,954.59 KJ                                                                               | Energia: 558.04 Kcal / 2,332.61 KJ                                                                      | Energia: 988.25 Kcal / 4,130.89 KJ                                        | Energia: 809.21 Kcal / 3,382.50 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                                                                    |
|                |                                   | 27.64 g 36.00 g 9.02 g                                                                         | 39.87 g 32.91 g 6.43 g                                                                         | 35.76 g 25.08 g 6.76 g                                                                                           | 20.45 g 36.39 g 12.50 g                                                                                 | 23.13 g 52.94 g 21.05 g                                                   | 34.43 g 24.54 g 6.41 g                                                                     |
|                |                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                        |
|                |                                   | 81.52 g 0.12 g 3.64 g                                                                          | 59.13 g 0.05 g 2.36 g                                                                          | 82.55 g 16.99 g 1.81 g                                                                                           | 36.28 g 0.04 g 2.43 g                                                                                   | 32.37 g 0.04 g 2.30 g                                                     | 109.74 g 18.03 g 5.39 g                                                                    |
|                |                                   | 1,7,9                                                                                          | 1,3,7,9,10,(12)                                                                                | 1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)                                                                                      | 1,3,7,(12)                                                                                              | 1,3,7                                                                     | 1,7,9                                                                                      |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00504)<br/>Fehérvár 11-14</b> | Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika, Zsemle[1]                                                 | Házi húskrém[3,(7)], Savanyú káposzta(12), Magvas rúd [1,3,7,11]                               | Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]                         | Krémtúró vaníliás [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]                                                     | Mákos patkó[1,3,7]                                                        | Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]                                                         |
|                |                                   | Energia: 132.65 Kcal / 554.48 KJ                                                               | Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ                                                             | Energia: 180.56 Kcal / 754.74 KJ                                                                                 | Energia: 329.35 Kcal / 1,376.68 KJ                                                                      | Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ                                        | Energia: 185.94 Kcal / 777.23 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                                                                    |
|                |                                   | 6.40 g 3.00 g 1.88 g                                                                           |                                                                                                | 6.88 g 8.66 g 2.86 g                                                                                             |                                                                                                         |                                                                           | 8.56 g 7.64 g 3.91 g                                                                       |



|  |  |  |  |            |        |        |               |        |        |                |        |        |            |         |        |            |         |        |            |        |        |
|--|--|--|--|------------|--------|--------|---------------|--------|--------|----------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|
|  |  |  |  | Szénhidrát | Cukor  | Só     | 18.21 g       | 7.09 g | 1.46 g | Szénhidrát     | Cukor  | Só     | 17.37 g    | 11.30 g | 5.78 g | 6.27 g     | 16.10 g | 0.00 g | Szénhidrát | Cukor  | Só     |
|  |  |  |  | 19.92 g    | 0.00 g | 0.91 g | Szénhidrát    | Cukor  | Só     | 18.94 g        | 0.00 g | 2.17 g | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | 20.64 g    | 0.00 g | 0.89 g |
|  |  |  |  | 30.02 g    | 2.02 g | 1.71 g |               |        |        |                |        |        | 38.74 g    | 19.32 g | 0.48 g | 36.04 g    | 0.00 g  | 0.00 g |            |        |        |
|  |  |  |  | 1,7        |        |        | 1,3,7,11,(12) |        |        | 1,3,7,(6),(10) |        |        | 1,7        |         |        | 1,3,7      |         |        | 1,7        |        |        |

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

