



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Erdei gyümölcs tea, Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Olasz felvágott, Zöldpaprika, Barackos tea			Citromos tea, Vaniliás túrókrém[7,(1)], Zsemle[1]			Csipkebogyó tea , Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 217.52 Kcal / 909.23 KJ			Energia: 190.96 Kcal / 798.21 KJ			Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ			Energia: 378.47 Kcal / 1,582.00 KJ			Energia: 234.75 Kcal / 981.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.34 g	4.19 g	2.04 g	8.65 g	4.10 g	1.06 g	8.19 g	9.04 g	3.00 g	16.64 g	11.87 g	6.17 g	9.63 g	7.75 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.48 g	8.99 g	0.63 g	29.79 g	10.00 g	1.22 g	32.78 g	10.00 g	1.08 g	50.74 g	29.98 g	0.52 g	31.49 g	10.00 g	0.68 g
1,7			1,3,7,(6)			1,(7)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Bácskai rizseshús, Káposztasaláta[15,(12)], Hamisgulyás[9], Alma			Rántott leves[1], Pirított zsemlekocka[1], Vagdalt [1,3,(7)], Sárgaborsó főzelék [1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Húsleves [9], Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10), Levestésztabetét [1,3], Félbarna kenyér[1,(7)]			Zöldborsóleves [1,9], Sütőtökös-csirkés penne [1,7], Alma			Lencse gulyás[9,10,(12)], Darásmetélt [1], Barackíz (12)		
		Energia: 738.39 Kcal / 3,086.47 KJ			Energia: 794.87 Kcal / 3,322.56 KJ			Energia: 711.64 Kcal / 2,974.66 KJ			Energia: 492.08 Kcal / 2,056.89 KJ			Energia: 909.09 Kcal / 3,800.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.66 g	34.85 g	8.63 g	36.93 g	34.85 g	8.23 g	27.33 g	43.51 g	12.31 g	18.41 g	14.24 g	2.87 g	31.08 g	29.79 g	5.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.06 g	0.00 g	2.54 g	82.55 g	0.04 g	3.59 g	51.47 g	14.32 g	5.09 g	65.54 g	0.03 g	1.30 g	128.05 g	35.67 g	1.56 g
9,15,(12)			1,3,(7)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóborka			Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)], Alma			Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsap retek			Túró Rudi[7,(1)], Alma		
		Energia: 206.23 Kcal / 862.04 KJ			Energia: 148.87 Kcal / 622.28 KJ			Energia: 222.63 Kcal / 930.59 KJ			Energia: 195.94 Kcal / 819.03 KJ			Energia: 154.33 Kcal / 645.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.52 g	12.49 g	5.83 g	1.94 g	8.59 g	2.24 g	7.35 g	6.23 g	3.13 g	8.13 g	8.44 g	2.82 g	3.38 g	6.52 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18.69 g	0.00 g	0.37 g	15.43 g	0.00 g	0.51 g	33.89 g	22.45 g	0.78 g	22.01 g	0.00 g	1.23 g	19.98 g	12.60 g	0.03 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,7	1,7,(6),(12)	1,7	1,(6),(7),(10)	7,(1)

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

