



Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej 1,5% [7], Kakaós kalács[1,3,7]			Erdei gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Félbarna kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Tejeskávé[1,7], Cifra kifli [1,3,7,(11,12)]			Citromos tea, Sajtkrém, natur[7,(1)], Napraforgómag, Félbarna kenyér[1,(7)]			Citromos tea, Párizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)], Kígyóuborka		
		Energia: 159.49 Kcal / 666.67 KJ			Energia: 228.40 Kcal / 954.71 KJ			Energia: 326.43 Kcal / 1,364.48 KJ			Energia: 254.85 Kcal / 1,065.27 KJ			Energia: 234.79 Kcal / 981.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.86 g	4.67 g	2.04 g	6.38 g	6.88 g	1.25 g	12.88 g	3.75 g	2.04 g	9.41 g	7.60 g	1.64 g	7.70 g	7.43 g	2.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.11 g	0.00 g	0.33 g	35.32 g	10.00 g	1.50 g	52.04 g	14.49 g	0.69 g	36.86 g	10.00 g	1.28 g	34.17 g	10.00 g	1.58 g
1,3,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,3,7,(11),(12)			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Szilvaleves [1,7], Sertés pörkölt, Tészta köret[1], Csemege uborka[10,15], Gyümölcs			Burgonya gombócleves [1,9], Rakott káposzta[7, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Zöldségleves szárnyas májjal [1,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]			Hagymaleves [1,9,(7)], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Zselici húsleves[1,7,9], Káposztás kocka [1]		
		Energia: 790.36 Kcal / 3,303.70 KJ			Energia: 713.56 Kcal / 2,982.68 KJ			Energia: 654.59 Kcal / 2,736.19 KJ			Energia: 822.55 Kcal / 3,438.26 KJ			Energia: 567.26 Kcal / 2,371.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.71 g	37.90 g	11.07 g	21.87 g	50.42 g	16.50 g	36.19 g	26.71 g	4.89 g	41.03 g	38.63 g	7.44 g	19.61 g	19.14 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.21 g	14.99 g	3.70 g	42.37 g	2.05 g	5.41 g	66.02 g	13.77 g	2.96 g	80.45 g	2.05 g	3.99 g	78.08 g	10.03 g	2.83 g
1,7,10,15			1,7,9,(12)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Kockasajt [7,(1)], Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7], Zöldpaprika			Kefir poharas [7], Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Tk. kakaós csiga[1,7, (3,8,11)]			Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]		
		Energia: 154.90 Kcal / 647.48 KJ			Energia: 219.17 Kcal / 916.13 KJ			Energia: 198.91 Kcal / 831.44 KJ			Energia: 151.44 Kcal / 633.02 KJ			Energia: 266.93 Kcal / 1,115.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.77 g	5.85 g	3.04 g	9.93 g	7.97 g	3.98 g	8.43 g	7.96 g	2.57 g	4.00 g	16.20 g	5.60 g	9.86 g	6.41 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18.63 g	0.00 g	1.04 g	26.68 g	0.00 g	1.08 g	23.39 g	0.00 g	1.18 g	21.00 g	2.50 g	0.40 g	41.87 g	22.45 g	0.93 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,3,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

