



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Csipkebogyó tea , Ricottás táska[1,7, (3,8,11)]	Citromos tea, Eidámi sajt [7,(1)], Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Tej 1,5% [7], Barackíz (12), Félbarna kenyér[1, (7)]	Barackos tea, Körözött [7,(1)], Zsemle[1], Zöldpaprika	Kakaó [7,(1)], Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]										
		Energia: 299.93 Kcal / 1,253.71 KJ		Energia: 240.51 Kcal / 1,005.33 KJ		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ		Energia: 177.56 Kcal / 742.20 KJ		Energia: 357.19 Kcal / 1,493.05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		6.20 g	13.00 g	6.00 g	11.02 g	7.28 g	4.26 g	13.06 g	4.20 g	2.18 g	7.86 g	2.70 g	1.26 g	20.67 g	7.95 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.09 g	20.99 g	0.20 g	32.37 g	10.00 g	0.94 g	58.18 g	21.39 g	1.23 g	30.22 g	10.00 g	1.32 g	50.56 g	9.99 g	2.03 g
		1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,7			1,7,(6)		
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Zellerkrémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Gyümölcs	Csontleves[9,(1)], Levestésztabetét [1,3], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)], Teljes kiörlésű kenyér[1], Lencsefőzelék [1,7,10, (12)]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tavaszi rizseshús, Csemege uborka[10,15]	Karfiolkrémleves[1,7], Burgonyapüré [7], Káposzta saláta , Sajtos hús[7,(1)]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Sztapacska [1,3,7]										
		Energia: 603.01 Kcal / 2,520.58 KJ		Energia: 851.02 Kcal / 3,557.26 KJ		Energia: 722.29 Kcal / 3,019.17 KJ		Energia: 745.82 Kcal / 3,117.53 KJ		Energia: 745.52 Kcal / 3,116.27 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		15.75 g	35.39 g	9.55 g	38.81 g	44.22 g	11.33 g	21.41 g	28.91 g	8.42 g	34.81 g	40.30 g	13.47 g	23.55 g	32.64 g	12.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.22 g	0.02 g	3.56 g	73.51 g	1.55 g	6.04 g	90.79 g	15.01 g	1.95 g	59.17 g	0.04 g	4.48 g	17.75 g	0.04 g	2.57 g
		1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			1,7,10,15			1,7			1,3,7		
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Vajkrém magyaros[7], Teljes kiörlésű kenyér[1], Lilahagyma	Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zsemle, teljes kiörlésű[1,3,7], Kígyóborka	Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]	Keksz, teljes kiörlésű[1, (5,6,8,11)], Alma										
		Energia: 211.35 Kcal / 883.44 KJ		Energia: 222.63 Kcal / 930.59 KJ		Energia: 188.04 Kcal / 786.01 KJ		Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ		Energia: 93.97 Kcal / 392.79 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		5.10 g	10.58 g	4.86 g	7.35 g	6.23 g	3.13 g	8.17 g	9.17 g	2.97 g	3.80 g	12.30 g	0.00 g	1.59 g	2.83 g	0.20 g



	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.68 g	0.00 g	0.45 g	33.89 g	22.45 g	0.78 g	18.23 g	0.00 g	1.34 g	30.90 g	0.00 g	0.00 g	14.99 g	4.74 g	0.15 g
	1,7		1,7			1,3,7,(6)		1,7,(6),(12)		1,(5),(6),(8),(11)					

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

