



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
Tízórai	(00503) Fehérvár 7-10	Tej 1,5% [7], Gabonagolyó[1]			Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Erdei gyümölcstea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsap retek			Tej 1,5% [7], Briós[1,3,7, (8,11)]			Almás tea, Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1, (7)], Zöldpaprika																														
		Energia: 311.23 Kcal / 1,300.94 KJ			Energia: 221.47 Kcal / 925.74 KJ			Energia: 238.25 Kcal / 995.89 KJ			Energia: 304.22 Kcal / 1,271.64 KJ			Energia: 190.82 Kcal / 797.63 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		13.50 g	4.75 g	2.24 g	6.25 g	7.04 g	1.14 g	7.92 g	8.44 g	2.82 g	17.50 g	14.45 g	6.64 g	8.40 g	8.40 g	2.92 g																												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																												
		53.25 g	14.50 g	0.72 g	33.35 g	10.00 g	1.03 g	32.65 g	10.00 g	2.13 g	69.25 g	16.02 g	0.93 g	34.65 g	10.00 g	1.68 g																												
1,7			1,3,4,10,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)																																
Ebéd	(00503) Fehérvár 7-10	Tarhonyaleves [1,3], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs , Gyümölcs			Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya , Daragaluska leves [1,3,9], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Húsímádó penne[1,7,(6)], Magyaros zöldségleves [1,9], Alma, Reszelt sajt [7,(1)]			Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1], Csontleves[9,(1)], Májgombóc mirelit[6,(1)], Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)]			Piskóta kocka [1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Palóclevés [1,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]																														
		Energia: 838.63 Kcal / 3,505.47 KJ			Energia: 898.70 Kcal / 3,756.57 KJ			Energia: 765.94 Kcal / 3,201.63 KJ			Energia: 573.65 Kcal / 2,397.86 KJ			Energia: 557.53 Kcal / 2,330.48 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		24.32 g	42.06 g	9.80 g	28.15 g	34.85 g	8.20 g	26.52 g	36.08 g	15.18 g	27.23 g	18.51 g	3.69 g	18.81 g	23.71 g	7.90 g																												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																												
		89.02 g	0.10 g	5.91 g	116.17 g	20.70 g	5.00 g	72.84 g	0.04 g	2.85 g	73.48 g	7.79 g	5.24 g	65.96 g	21.35 g	1.06 g																												
1,3,10,15			1,3,9			1,7,9,(6)			1,6,7,9,10,(5),(8),(11),(12)			1,3,7,(6),(8),(12)																																
Uzsonna	(00503) Fehérvár 7-10	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Főtt tojás[3], Zsemle[1], Lilahagyma			Házi húskrém[3,(7)], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kifli teljes kiőrlésű[1], Kakaó poharas 0,2l[7,(1)]																														
		Energia: 119.76 Kcal / 500.60 KJ			Energia: 208.82 Kcal / 872.87 KJ			Energia: 157.61 Kcal / 658.81 KJ			Energia: 231.22 Kcal / 966.50 KJ			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		4.95 g	1.41 g	0.03 g	3.29 g	9.49 g	5.09 g	8.50 g	5.04 g	1.32 g	18.00 g	5.85 g	1.42 g	11.27 g	1.62 g	0.60 g																												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																												
21.62 g			0.00 g			0.53 g			26.66 g			0.00 g			0.32 g			19.35 g			0.00 g			0.61 g			26.39 g			0.00 g			1.50 g			42.22 g			22.80 g			0.67 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,(6),(7),(10)	1,7,(6),(12)	1,3	1,3,(7)	1,7

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

