



Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Cifra kifli[1,3,7,(11,12)], Tejeskávét[1,7]			Menta tea, Lenmagos tojáskrémt[3,10,(1,12)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vaníliás tej[7], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7], Zöldpaprika			Almás tea, Körözött [7, (1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka			Áfonyás tea, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 326,43 Kcal / 1 364,48 KJ			Energia: 245,57 Kcal / 1 026,48 KJ			Energia: 295,45 Kcal / 1 234,98 KJ			Energia: 229,57 Kcal / 959,60 KJ			Energia: 240,63 Kcal / 1 005,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,88 g	3,75 g	2,04 g	9,63 g	7,55 g	1,39 g	17,15 g	7,85 g	3,10 g	9,87 g	5,75 g	2,49 g	9,99 g	7,84 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,04 g	14,49 g	0,69 g	34,54 g	10,00 g	1,53 g	38,94 g	5,99 g	1,55 g	34,30 g	10,00 g	1,30 g	32,39 g	10,00 g	0,68 g
1,3,7,(11),(12)			1,3,10,(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Rántott leves [1], Pirított zsemlekocka[1], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs			Hamisgulyás [9], Zöldbabfőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11,(10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Borsos csirketokány , Párolt bulgur[1], Csemege uborka[10,15]			Daragaluska leves [1,3,9], Lecsós csirkemáj (1), Párolt rizs , Gyümölcs			Rozmaringos csirkeraguleves[1,9], Gránátos kocka isk[1], Céklasaláta [15]		
		Energia: 829,93 Kcal / 3 469,11 KJ			Energia: 497,29 Kcal / 2 078,67 KJ			Energia: 684,87 Kcal / 2 862,76 KJ			Energia: 815,51 Kcal / 3 408,83 KJ			Energia: 683,75 Kcal / 2 858,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,28 g	42,10 g	15,65 g	10,54 g	29,70 g	5,53 g	30,20 g	24,40 g	5,14 g	32,36 g	33,22 g	6,42 g	26,91 g	22,52 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75,07 g	0,23 g	3,13 g	46,19 g	0,14 g	2,38 g	86,87 g	15,03 g	3,74 g	94,93 g	0,02 g	4,66 g	86,49 g	9,76 g	2,97 g
1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,10,15			1,3,9			1,9,15				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó poharas 0,2[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Tonhalkrémt[3,4,10,(1,6)], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]			Olasz felvágott, Liga margarin(7), Zsemle[1]			Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli rozsos [1]		
		Energia: 170,99 Kcal / 714,74 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 191,14 Kcal / 798,97 KJ			Energia: 171,71 Kcal / 717,75 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
		11,22 g	3,40 g	0,92 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	6,43 g	6,91 g	1,26 g	6,40 g	8,61 g	3,05 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
		24,05 g	0,00 g	1,24 g	34,24 g	22,80 g	0,52 g	26,01 g	0,00 g	1,52 g	17,31 g	0,00 g	1,10 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g
1,(6),(7)			1,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,(7)			1,7				





Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Erdei gyümölcsstea, Kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej 1,5% [7], Méz, Félbarna kenyér[1,(7)], Liga margarin(7)			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Lilahagyma, Zsemle[1], Almás tea			Tejeskávé[1,7], Kakaós kalács[1,3,7]			Csipkebogyó tea, Párizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]		
		Energia: 207,69 Kcal / 868,14 KJ			Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ			Energia: 206,02 Kcal / 861,16 KJ			Energia: 180,08 Kcal / 752,73 KJ			Energia: 219,41 Kcal / 917,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,51 g	5,55 g	3,00 g	12,98 g	6,60 g	2,90 g	7,00 g	6,30 g	1,34 g	9,26 g	4,21 g	2,04 g	7,06 g	8,66 g	2,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,59 g	10,00 g	1,00 g	39,28 g	24,30 g	1,34 g	30,20 g	10,00 g	0,91 g	25,97 g	8,99 g	0,34 g	28,20 g	10,00 g	1,27 g
1,7			1,7			1,3,10,(12)			1,3,7			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Tarhonyáshús[1], Mongol saláta[15,(12)], Pirított zsemlekocka[1]			Magyaros zöldségleves [1,9], Párolt csirkemell, Meggymártás[1,7], Pirított dara[1]			Csontleves [9,(1)], Sertés pörkölt, Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Málgombóc mirelit[6,(1)]			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Panírozott halrudak[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Gyümölcs			Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka [1]		
		Energia: 711,34 Kcal / 2 973,40 KJ			Energia: 787,94 Kcal / 3 293,59 KJ			Energia: 785,06 Kcal / 3 281,55 KJ			Energia: 815,10 Kcal / 3 407,12 KJ			Energia: 705,22 Kcal / 2 947,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,89 g	32,82 g	9,77 g	28,12 g	24,50 g	4,80 g	38,68 g	41,89 g	11,55 g	21,80 g	37,22 g	7,89 g	22,34 g	29,32 g	6,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76,05 g	0,08 g	2,53 g	111,73 g	18,07 g	3,58 g	62,44 g	1,55 g	4,32 g	97,10 g	9,99 g	3,70 g	86,44 g	9,99 g	2,83 g
1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,6,7,9,10,(12)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Házi húskrém[3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom			Alma, Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]			Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsjoghurt 125g.[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]		
		Energia: 105,35 Kcal / 440,36 KJ			Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 KJ			Energia: 278,05 Kcal / 1 162,25 KJ			Energia: 205,50 Kcal / 858,99 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
		3,97 g	1,69 g	0,07 g	21,23 g	6,67 g	1,64 g	4,04 g	12,54 g	0,00 g	9,24 g	8,95 g	2,94 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
		18,39 g	0,00 g	0,56 g	27,39 g	0,00 g	1,53 g	35,10 g	0,00 g	0,01 g	22,13 g	0,00 g	1,30 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

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

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Kakaó [7,(1)], Pizzás csiga[1,7, (6,12)]	Citromos tea , Vajkrém natur[7], Napraforgómag, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Padlizsánkrém [3,10,(1)], Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tej 1,5% [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1, (7)]	Erdei gyümölcsstea, Áfonyás túrókrém [7], Zsemle[1]	Menta tea, Gépsonka(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 319,67 Kcal / 1 336,22 KJ	Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ	Energia: 345,67 Kcal / 1 444,90 KJ	Energia: 198,95 Kcal / 831,61 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,82 g 10,51 g 3,91 g	7,17 g 17,45 g 5,83 g	4,14 g 3,72 g 0,49 g	13,12 g 6,60 g 2,90 g	8,06 g 2,49 g 1,30 g	11,01 g 5,08 g 1,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50,73 g 16,86 g 0,55 g	33,02 g 10,00 g 0,44 g	31,79 g 10,00 g 1,51 g	58,24 g 21,39 g 1,33 g	35,21 g 15,99 g 0,48 g	31,40 g 10,00 g 0,87 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,3,7,10	1,7,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Csirkeraguleves [1,9], Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)]	Karfiolkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Bakonyi tokány[1,7], Párolt bulgur[1], Gyümölcs	Paradicsomleves [1,9], Betűtészta [1,3], Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Almaleves [1,7], Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Céklasaláta [15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tárkonyos zöldségleves[1,7], Budapest pulykaragu, Párolt rizs	Fejtett bableves [1,7,9], Túrós metélt isk[1,7], Gyümölcs
		Energia: 429,67 Kcal / 1 796,02 KJ	Energia: 818,23 Kcal / 3 420,20 KJ	Energia: 923,80 Kcal / 3 861,48 KJ	Energia: 650,25 Kcal / 2 718,05 KJ	Energia: 712,27 Kcal / 2 977,29 KJ	Energia: 805,67 Kcal / 3 367,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,13 g 17,00 g 2,46 g	24,69 g 45,74 g 12,25 g	56,35 g 33,04 g 5,29 g	16,07 g 30,12 g 9,10 g	33,35 g 29,20 g 5,34 g	29,29 g 37,98 g 13,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42,73 g 0,09 g 3,00 g	79,32 g 0,08 g 3,60 g	98,07 g 10,48 g 5,07 g	71,26 g 24,82 g 3,52 g	78,30 g 0,10 g 4,29 g	84,78 g 0,00 g 3,40 g
		1,4,9,(6)	1,3,7	1,3,9	1,7,15,(6),(10)	1,7	1,7,9
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Csemege szalámi, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóuborka	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle[1]	Kakaós csiga[1,7, (6,12)]	Házi húskrém[3, (7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Alma, Keks, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)]	Kockasajt [7,(1)], Kifli rozsos [1]
		Energia: 292,98 Kcal / 1 224,66 KJ	Energia: 170,75 Kcal / 713,74 KJ	Energia: 208,82 Kcal / 872,87 KJ	Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 KJ	Energia: 93,97 Kcal / 392,79 KJ	Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	11,43 g	17,68 g	6,42 g	6,73 g	8,16 g	2,86 g	3,29 g	9,49 g	5,09 g	21,23 g	6,67 g	1,64 g	1,59 g	2,83 g	0,20 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26,17 g	0,08 g	1,75 g	17,64 g	0,00 g	1,24 g	26,66 g	0,00 g	0,32 g	27,39 g	0,00 g	1,53 g	14,99 g	4,74 g	0,15 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g
	1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,3,(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7		

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda						
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14									
		Tej 1,5% [7], Dejós csiga 50g	Almás tea, Majonézes tormás tojáskrém[3,10, (1,12)], Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7], Kígyóuborka	Meggyes tea, Soproni felvágott(1,6,7), Jégcsap retek, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]						
		Energia: 506,81 Kcal / 2 118,47 KJ		Energia: 199,16 Kcal / 832,49 KJ	Energia: 273,47 Kcal / 1 143,10 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,85 g	18,43 g	2,04 g	7,05 g	5,95 g	1,17 g	8,67 g	12,22 g	4,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64,38 g	0,00 g	0,33 g	29,19 g	10,20 g	0,89 g	32,16 g	10,00 g	1,81 g
7		1,3,7,10,(12)		1,(6),(7)						
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14									
		Frankfurti jellegű leves [1,7,9,(6,10)], Csirkepörkölt [9,(1)], Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zselici húsleves[1,7,9], Rakott burgonya[1,3,7], Mongol saláta[15,(12)]	Babgulyás [9], Mákos metélt 11-14[1], Gyümölcs						
		Energia: 819,58 Kcal / 3 425,84 KJ		Energia: 778,54 Kcal / 3 254,30 KJ	Energia: 909,14 Kcal / 3 800,21 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,63 g	48,59 g	11,54 g	27,69 g	44,24 g	14,90 g	30,92 g	36,07 g	8,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53,60 g	0,00 g	4,32 g	65,59 g	0,04 g	7,90 g	113,26 g	19,98 g	2,79 g
1,7,9,(6),(10)		1,3,7,9,15,(12)		1,9						
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14									
		Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Magvas pogácsa[1,7, (6,12)]						
		Energia: 122,11 Kcal / 510,42 KJ		Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ	Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,01 g	1,47 g	0,03 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,01 g	0,00 g	0,52 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g	19,25 g	0,18 g	0,35 g
1,(6),(7),(10)		1,7		1,7,(6),(12)						





Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

