



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!





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 gyümölcstea, 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 gombóclevés [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!





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	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	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	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!





		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!





Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Erdei gyümölcstea, 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	(00504) Fehérvár 11-14	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), Levestészabetét[1,3], Félbarna kenyér[1,(7)]			Zöldborsóleves [1,9], Sütőtökös-csirkés penne [1,7], Alma			Lencsegulyás[9,10,(12)], Darásmetélt ízzel [1], Barackíz(12)		
		Energia: 786.07 Kcal / 3,285.77 KJ			Energia: 826.31 Kcal / 3,453.98 KJ			Energia: 711.64 Kcal / 2,974.66 KJ			Energia: 494.31 Kcal / 2,066.22 KJ			Energia: 911.89 Kcal / 3,811.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.82 g	39.61 g	9.19 g	36.96 g	38.27 g	8.62 g	27.33 g	43.51 g	12.31 g	18.50 g	14.25 g	2.87 g	31.16 g	29.85 g	5.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.18 g	0.04 g	2.54 g	82.66 g	0.04 g	4.58 g	51.47 g	14.32 g	5.09 g	65.99 g	0.03 g	1.31 g	128.60 g	35.69 g	2.05 g
9,15,(12)			1,3,(7)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	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: 223.97 Kcal / 936.19 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.21 g	12.57 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
		22.20 g	0.00 g	0.44 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!





Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Tej 1,5% [7], Kakaós kalács[1,3,7]			Erdei gyümölcstea, 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: 229.02 Kcal / 957.30 KJ			Energia: 326.43 Kcal / 1,364.48 KJ			Energia: 262.70 Kcal / 1,098.09 KJ			Energia: 246.03 Kcal / 1,028.41 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	6.43 g	6.88 g	1.25 g	12.88 g	3.75 g	2.04 g	9.96 g	8.05 g	1.94 g	8.34 g	8.34 g	2.92 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	35.41 g	10.00 g	1.52 g	52.04 g	14.49 g	0.69 g	37.26 g	10.00 g	1.35 g	34.26 g	10.00 g	1.68 g
		1,3,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,3,7,(11),(12)			1,7			1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Szilvaleves [1,7], Sertés pörkölt, Tészta köret[1], Csemege uborka[10,15], Gyümölcs			Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott káposzta[7,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Zöldséglevés szárnyas májjal[1,9], Zöldborsófőzelék TM[1], Főtt tojás [3], Kecs, 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: 798.39 Kcal / 3,337.27 KJ			Energia: 764.54 Kcal / 3,195.78 KJ			Energia: 626.43 Kcal / 2,618.48 KJ			Energia: 747.12 Kcal / 3,122.96 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	22.50 g	53.07 g	17.20 g	35.47 g	24.03 g	4.39 g	39.35 g	31.28 g	6.54 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
		85.21 g	16.98 g	3.70 g	48.45 g	5.06 g	5.52 g	65.77 g	12.77 g	2.23 g	79.88 g	10.04 g	3.78 g	78.08 g	10.03 g	2.83 g
		1,7,10,15			1,7,9,(12)			1,3,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1,7,9		
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	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: 155.87 Kcal / 651.54 KJ			Energia: 219.17 Kcal / 916.13 KJ			Energia: 213.14 Kcal / 890.93 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
		6.83 g	5.86 g	3.04 g	9.93 g	7.97 g	3.98 g	9.27 g	8.95 g	2.93 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
		18.78 g	0.00 g	1.04 g	26.68 g	0.00 g	1.08 g	23.83 g	0.00 g	1.29 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!





Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Csipkebogyó tea , Ricottás táska[1,7, (3,8,11)]			Citromos tea, Eidámi sajt [7,(1)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű 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: 205.08 Kcal / 857.23 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	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	8.50 g	5.47 g	2.54 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	30.21 g	10.00 g	1.31 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	(00504) Fehérvár 11-14	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 kiőrlésű 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	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	5.47 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	(00504) Fehérvár 11-14	Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Gyümölcsjoghurt 125g.[7, (1)], Kifli, vizes[1]			Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7], Kígyóborka			Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]			Keksz, teljes kiőrlésű[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	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!





Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																	
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	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: 221.51 Kcal / 925.91 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	33.36 g	10.00 g	1.06 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	(00504) Fehérvár 11-14	Tarhonyaleves [1,3], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs , Gyümölcs			Húsgombóc[3], Paradicsom mártás 11-14 [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: 798.06 Kcal / 3,335.89 KJ						Energia: 573.65 Kcal / 2,397.86 KJ						Energia: 565.58 Kcal / 2,364.12 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	28.99 g	37.98 g	16.57 g	27.23 g	18.51 g	3.69 g	18.92 g	24.45 g	8.31 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	74.02 g	0.04 g	3.07 g	73.48 g	7.79 g	5.24 g	66.18 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	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmájás(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: 255.68 Kcal / 1,068.74 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	21.23 g	6.67 g	1.64 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	27.39 g	0.00 g	1.53 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!

