



# Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

|           |                           | hétfő                                                                   |           |           | kedd                                                                                                                         |                    |           | szerda                                                                                                                      |         |           | csütörtök                                                                              |             |           | péntek                                                                            |         |           |
|-----------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| Tízórai   | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Tejeskávé 15-18[1,7],<br>Kifli, vizes[1]                                |           |           | Erdei gyümölcsstea,<br>Pulyka felvágott(1,6,7),<br>Liga margarin(7),<br>Zöldpaprika, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű[1,3,7]       |                    |           | Liga margarin(7), Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1], Olasz<br>felvágott, Zöldpaprika,<br>Barackos tea                            |         |           | Citromos tea, Vaniliás<br>túrókrém[7,(1)], Zsemle[1]                                   |             |           | Csipkebogyó tea, Főtt<br>tojás[3], Liga margarin(7),<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1] |         |           |
|           |                           | Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 KJ                                      |           |           | Energia: 333.99 Kcal / 1,396.08 KJ                                                                                           |                    |           | Energia: 442.79 Kcal / 1,850.86 KJ                                                                                          |         |           | Energia: 470.29 Kcal / 1,965.81 KJ                                                     |             |           | Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ                                                |         |           |
|           |                           | Fehérje                                                                 | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                      | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                     | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                | Zsír        | T.Zsírsav | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsírsav |
|           |                           | 12.10 g                                                                 | 4.63 g    | 2.04 g    | 17.28 g                                                                                                                      | 7.40 g             | 1.88 g    | 16.35 g                                                                                                                     | 17.27 g | 5.76 g    | 19.38 g                                                                                | 12.08 g     | 6.25 g    | 19.23 g                                                                           | 14.69 g | 3.74 g    |
|           |                           | Szénhidrát                                                              | Cukor     | Só        | Szénhidrát                                                                                                                   | Cukor              | Só        | Szénhidrát                                                                                                                  | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                             | Cukor       | Só        | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só        |
|           |                           | 47.92 g                                                                 | 10.99 g   | 0.92 g    | 49.48 g                                                                                                                      | 10.00 g            | 2.39 g    | 55.45 g                                                                                                                     | 10.00 g | 2.11 g    | 70.36 g                                                                                | 32.98 g     | 0.98 g    | 52.87 g                                                                           | 10.00 g | 1.31 g    |
| 1,7       |                           |                                                                         | 1,3,7,(6) |           |                                                                                                                              | 1,(7)              |           |                                                                                                                             | 1,7     |           |                                                                                        | 1,3,(7)     |           |                                                                                   |         |           |
| Ebéd      | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Bácskai rizseshús,<br>Káposztasaláta[15,(12)],<br>Hamisgulyás [9], Alma |           |           | Rántott leves [1], Pirított<br>zsemlekocka[1], Vagdalt<br>[1,3,(7)], Sárgaborsó<br>főzelék [1], Teljes kiőrlésű<br>kenyér[1] |                    |           | Húsleves [9],<br>Paradicsomos káposzta<br>[1], Sült virsli (1,6,7,10),<br>Levestésztabetét [1,3],<br>Félbarna kenyér[1,(7)] |         |           | Zöldborsóleves [1,9],<br>Sültötökös-csirkés penne<br>[1,7], Alma                       |             |           | Lencsegulyás[9,10,(12)],<br>Darásmetelt [1], Barackíz<br>(12)                     |         |           |
|           |                           | Energia: 891.25 Kcal / 3,725.43 KJ                                      |           |           | Energia: 957.75 Kcal / 4,003.40 KJ                                                                                           |                    |           | Energia: 888.46 Kcal / 3,713.76 KJ                                                                                          |         |           | Energia: 574.66 Kcal / 2,402.08 KJ                                                     |             |           | Energia: 1,134.62 Kcal / 4,742.71 KJ                                              |         |           |
|           |                           | Fehérje                                                                 | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                      | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                     | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                | Zsír        | T.Zsírsav | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsírsav |
|           |                           | 26.52 g                                                                 | 40.95 g   | 9.35 g    | 44.33 g                                                                                                                      | 41.90 g            | 9.67 g    | 36.00 g                                                                                                                     | 57.14 g | 17.14 g   | 23.01 g                                                                                | 17.68 g     | 3.51 g    | 38.57 g                                                                           | 38.28 g | 7.26 g    |
|           |                           | Szénhidrát                                                              | Cukor     | Só        | Szénhidrát                                                                                                                   | Cukor              | Só        | Szénhidrát                                                                                                                  | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                             | Cukor       | Só        | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só        |
|           |                           | 102.31 g                                                                | 0.05 g    | 3.94 g    | 99.79 g                                                                                                                      | 0.02 g             | 6.47 g    | 56.08 g                                                                                                                     | 16.10 g | 9.58 g    | 73.74 g                                                                                | 0.05 g      | 1.68 g    | 157.65 g                                                                          | 35.70 g | 2.27 g    |
| 9,15,(12) |                           |                                                                         | 1,3,(7)   |           |                                                                                                                              | 1,3,9,(6),(7),(10) |           |                                                                                                                             | 1,7,9   |           |                                                                                        | 1,9,10,(12) |           |                                                                                   |         |           |
| Uzsonna   | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Vajkrém magyaros[7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1],<br>Kígyóborka        |           |           | Sajtos pogácsa 50g[1,7,<br>(6,12)], Alma                                                                                     |                    |           | Gyümölcsjoghurt 125g.[7,<br>(1)], Kifli, vizes[1]                                                                           |         |           | Párizsi(1,6,7,10), Liga<br>margarin(7), Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1],<br>Jégcsap retek |             |           | Túró Rudi[7,(1)], Alma                                                            |         |           |
|           |                           | Energia: 447.94 Kcal / 1,872.39 KJ                                      |           |           | Energia: 262.95 Kcal / 1,099.13 KJ                                                                                           |                    |           | Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 KJ                                                                                          |         |           | Energia: 384.79 Kcal / 1,608.42 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 |
|           |                           | 10.43 g                                                                 | 25.15 g   | 11.65 g   | 3.48 g                                                                                                                       | 16.78 g            | 4.48 g    | 9.11 g                                                                                                                      | 6.67 g  | 3.13 g    | 16.23 g                                                                                | 16.07 g     | 5.39 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        |
|           |                           | 44.41 g                                                                 | 0.00 g    | 0.88 g    | 23.86 g                                                                                                                      | 0.00 g             | 1.01 g    | 45.33 g                                                                                                                     | 22.45 g | 1.07 g    | 43.98 g                                                                                | 0.00 g      | 2.41 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   | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Tej 1,5% [7], Kakaós kalács[1,3,7]                                                   |                  |           | Erdei gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Félbarna kenyér[1,(7)], Kígyóuborka |                          |           | Tejeskávé 15-18[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: 183.75 Kcal / 768.08 KJ                                                     |                  |           | Energia: 349.07 Kcal / 1,459.11 KJ                                                |                          |           | Energia: 499.89 Kcal / 2,089.54 KJ                                                                             |                           |           | Energia: 426.28 Kcal / 1,781.85 KJ                                                                                                    |                |           | Energia: 444.16 Kcal / 1,856.59 KJ                                                       |         |           |
|           |                           | Fehérje                                                                              | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                           | Zsír                     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                        | Zsír                      | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                               | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav |
|           |                           | 11.56 g                                                                              | 5.42 g           | 2.44 g    | 11.15 g                                                                           | 7.36 g                   | 1.38 g    | 17.18 g                                                                                                        | 3.75 g                    | 2.04 g    | 17.67 g                                                                                                                               | 11.20 g        | 3.87 g    | 16.66 g                                                                                  | 15.88 g | 5.59 g    |
|           |                           | Szénhidrát                                                                           | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                                                        | Cukor                    | Só        | Szénhidrát                                                                                                     | Cukor                     | Só        | Szénhidrát                                                                                                                            | Cukor          | Só        | Szénhidrát                                                                               | Cukor   | Só        |
|           |                           | 21.76 g                                                                              | 0.00 g           | 0.39 g    | 59.47 g                                                                           | 10.00 g                  | 2.46 g    | 83.04 g                                                                                                        | 21.99 g                   | 1.04 g    | 63.20 g                                                                                                                               | 10.00 g        | 2.70 g    | 58.41 g                                                                                  | 10.00 g | 3.33 g    |
| 1,3,7     |                           |                                                                                      | 1,3,4,10,(6),(7) |           |                                                                                   | 1,3,7,(11),(12)          |           |                                                                                                                | 1,7                       |           |                                                                                                                                       | 1,(6),(7),(10) |           |                                                                                          |         |           |
| Ebéd      | (00505) Fehérvár<br>15-18 | 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], 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: 950.88 Kcal / 3,974.68 KJ                                                   |                  |           | Energia: 735.77 Kcal / 3,075.52 KJ                                                |                          |           | Energia: 745.94 Kcal / 3,118.03 KJ                                                                             |                           |           | Energia: 937.53 Kcal / 3,918.88 KJ                                                                                                    |                |           | Energia: 696.91 Kcal / 2,913.08 KJ                                                       |         |           |
|           |                           | Fehérje                                                                              | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                           | Zsír                     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                        | Zsír                      | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                               | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav |
|           |                           | 32.05 g                                                                              | 42.91 g          | 12.26 g   | 22.15 g                                                                           | 51.85 g                  | 16.74 g   | 40.42 g                                                                                                        | 29.49 g                   | 5.25 g    | 42.95 g                                                                                                                               | 46.04 g        | 8.36 g    | 23.18 g                                                                                  | 19.78 g | 4.45 g    |
|           |                           | Szénhidrát                                                                           | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                                                        | Cukor                    | Só        | Szénhidrát                                                                                                     | Cukor                     | Só        | Szénhidrát                                                                                                                            | Cukor          | Só        | Szénhidrát                                                                               | Cukor   | Só        |
|           |                           | 106.54 g                                                                             | 18.98 g          | 4.18 g    | 44.42 g                                                                           | 2.56 g                   | 6.43 g    | 78.20 g                                                                                                        | 14.90 g                   | 3.64 g    | 91.01 g                                                                                                                               | 2.05 g         | 4.41 g    | 105.28 g                                                                                 | 20.03 g | 3.28 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   | (00505) Fehérvár<br>15-18 | 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: 311.75 Kcal / 1,303.12 KJ                                                   |                  |           | Energia: 308.92 Kcal / 1,291.29 KJ                                                |                          |           | Energia: 419.19 Kcal / 1,752.21 KJ                                                                             |                           |           | Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 KJ                                                                                                    |                |           | Energia: 367.75 Kcal / 1,537.20 KJ                                                       |         |           |
|           |                           | Fehérje                                                                              | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                           | Zsír                     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                        | Zsír                      | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                               | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav |
|           |                           | 13.66 g                                                                              | 11.72 g          | 6.08 g    | 13.06 g                                                                           | 8.74 g                   | 4.05 g    | 18.51 g                                                                                                        | 17.09 g                   | 5.62 g    | 8.00 g                                                                                                                                | 32.40 g        | 11.20 g   | 14.13 g                                                                                  | 7.03 g  | 3.25 g    |
|           |                           | Szénhidrát                                                                           | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                                                        | Cukor                    | Só        | Szénhidrát                                                                                                     | Cukor                     | Só        | Szénhidrát                                                                                                                            | Cukor          | Só        | Szénhidrát                                                                               | Cukor   | Só        |
| 37.56 g   | 0.00 g                    | 2.08 g                                                                               | 44.16 g          | 0.00 g    | 1.56 g                                                                            | 47.63 g                  | 0.00 g    | 2.54 g                                                                                                         | 42.00 g                   | 5.00 g    | 0.80 g                                                                                                                                | 61.29 g        | 22.45 g   | 1.37 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 | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Csipkebogyó tea,<br>Ricottás táska[1,7,<br>(3,8,11)]                                                       |         |           | Citromos tea, Eidámi sajt<br>[7,(1)], Zöldpaprika, Teljes<br>kiörlésű kenyér[1]                                                                            |         |           | Tej 1,5% [7], Barackíz<br>(12), Félbarna kenyér[1,<br>(7)]                                   |         |           | Barackos tea, Körözött<br>[7,(1)], Zsemle[1],<br>Zöldpaprika                          |         |           | Kakaó[7,(1)],<br>Csirkemellsonka (1,6,7),<br>Liga margarin(7),<br>Paradicsom, Félbarna<br>kenyér[1,(7)] |         |           |
|         |                           | Energia: 559.03 Kcal / 2,336.75 KJ                                                                         |         |           | Energia: 477.39 Kcal / 1,995.49 KJ                                                                                                                         |         |           | Energia: 551.79 Kcal / 2,306.48 KJ                                                           |         |           | Energia: 297.57 Kcal / 1,243.84 KJ                                                    |         |           | Energia: 533.30 Kcal / 2,229.19 KJ                                                                      |         |           |
|         |                           | Fehérje                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                 | Zsír    | T.Zsírsav |
|         |                           | 12.40 g                                                                                                    | 26.00 g | 12.00 g   | 24.77 g                                                                                                                                                    | 17.23 g | 10.21 g   | 19.32 g                                                                                      | 5.40 g  | 2.71 g    | 13.21 g                                                                               | 5.65 g  | 2.78 g    | 32.08 g                                                                                                 | 10.48 g | 4.35 g    |
|         |                           | Szénhidrát                                                                                                 | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                              | Cukor   | Só        |
|         |                           | 48.10 g                                                                                                    | 31.98 g | 0.40 g    | 55.11 g                                                                                                                                                    | 10.00 g | 2.07 g    | 105.75 g                                                                                     | 42.78 g | 2.19 g    | 48.09 g                                                                               | 10.00 g | 1.98 g    | 77.43 g                                                                                                 | 9.99 g  | 3.68 g    |
|         |                           | 1,7,(3),(8),(11)                                                                                           |         |           | 1,7                                                                                                                                                        |         |           | 1,7,(12)                                                                                     |         |           | 1,7                                                                                   |         |           | 1,7,(6)                                                                                                 |         |           |
| Ebéd    | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Zellerkrémleves [1,7,9],<br>Pirított zsemlekocka[1],<br>Paprikásburgonya virslivel<br>(1,6,7,10), Gyümölcs |         |           | Csontleves [9,(1)],<br>Levestésztabetét [1,3],<br>Fűszeres pecsenye[1,<br>(3,6,7,10,11)], Teljes<br>kiörlésű kenyér[1],<br>Lencsefőzelék [1,7,10,<br>(12)] |         |           | Vegyes gyümölcsleves<br>[1,7], Tavaszi rizseshús,<br>Csemege uborka[10,15]                   |         |           | Karfiolkrémleves[1,7],<br>Burgonyapüré [7],<br>Káposzta saláta , Sajtos<br>hús[7,(1)] |         |           | Tárkonyos pulykaragu<br>leves[1,7], Sztapacska<br>[1,3,7]                                               |         |           |
|         |                           | Energia: 637.28 Kcal / 2,663.83 KJ                                                                         |         |           | Energia: 914.05 Kcal / 3,820.73 KJ                                                                                                                         |         |           | Energia: 790.52 Kcal / 3,304.37 KJ                                                           |         |           | Energia: 745.82 Kcal / 3,117.53 KJ                                                    |         |           | Energia: 685.47 Kcal / 2,865.26 KJ                                                                      |         |           |
|         |                           | Fehérje                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                 | Zsír    | T.Zsírsav |
|         |                           | 16.28 g                                                                                                    | 37.94 g | 10.06 g   | 41.66 g                                                                                                                                                    | 46.21 g | 11.73 g   | 23.76 g                                                                                      | 31.80 g | 9.55 g    | 34.81 g                                                                               | 40.30 g | 13.47 g   | 23.61 g                                                                                                 | 29.56 g | 11.41 g   |
|         |                           | Szénhidrát                                                                                                 | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                              | Cukor   | Só        |
|         |                           | 55.37 g                                                                                                    | 0.03 g  | 4.00 g    | 81.89 g                                                                                                                                                    | 2.05 g  | 9.81 g    | 98.40 g                                                                                      | 18.00 g | 2.23 g    | 59.17 g                                                                               | 0.04 g  | 4.48 g    | 16.78 g                                                                                                 | 0.04 g  | 2.15 g    |
|         |                           | 1,7,9,(6),(10)                                                                                             |         |           | 1,3,7,9,10,(6),(11),(12)                                                                                                                                   |         |           | 1,7,10,15                                                                                    |         |           | 1,7                                                                                   |         |           | 1,3,7                                                                                                   |         |           |
| Uzsonna | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Vajkrém magyaros[7],<br>Teljes kiörlésű kenyér[1],<br>Lilahagyma                                           |         |           | Gyümölcsjoghurt 125g.[7,<br>(1)], Kifli, vizes[1]                                                                                                          |         |           | Zala felvágott(1,6,7), Liga<br>margarin(7), Zsemle,<br>teljes kiörlésű[1,3,7],<br>Kígyóborka |         |           | Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]                                                             |         |           | Keksz, teljes kiörlésű[1,<br>(5,6,8,11)], Alma                                                          |         |           |
|         |                           | Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 KJ                                                                         |         |           | Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 KJ                                                                                                                         |         |           | Energia: 368.99 Kcal / 1,542.38 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 |
|         |                           | 10.55 g                                                                                                    | 25.15 g | 11.65 g   | 9.11 g                                                                                                                                                     | 6.67 g  | 3.13 g    | 16.32 g                                                                                      | 17.54 g | 5.70 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     |
|  | 48.37 g    | 0.00 g | 0.88 g | 45.33 g    | 22.45 g | 1.07 g    | 36.44 g    | 0.00 g       | 2.63 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   | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Tej 1,5% [7],<br>Gabonagolyó[1]                                             |              |           | Citromos tea,<br>Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1],<br>Zöldpaprika                                |                |           | Erdei gyümölcstea,<br>Marhapárizsi(1,6,7,10),<br>Liga margarin(7), Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1],<br>Jégcsap retek |                              |           | Tej 1,5% [7], Briós[1,3,7,<br>(8,11)]                                                                                                                  |                    |           | Almás tea, Kópé szelet<br>(1,6,7,10), Liga margarin<br>(7), Félbarna kenyér[1,<br>(7)], Zöldpaprika                      |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Energia: 335.49 Kcal / 1,402.35 KJ                                          |              |           | Energia: 334.02 Kcal / 1,396.20 KJ                                                                                     |                |           | Energia: 428.57 Kcal / 1,791.42 KJ                                                                                |                              |           | Energia: 511.37 Kcal / 2,137.53 KJ                                                                                                                     |                    |           | Energia: 333.72 Kcal / 1,394.95 KJ                                                                                       |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Fehérje                                                                     | Zsír         | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                           | Zsír                         | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | 15.20 g                                                                     | 5.50 g       | 2.64 g    | 10.78 g                                                                                                                | 7.67 g         | 1.17 g    | 15.81 g                                                                                                           | 16.07 g                      | 5.38 g    | 28.20 g                                                                                                                                                | 25.90 g            | 11.64 g   | 16.78 g                                                                                                                  | 16.00 g | 5.59 g    |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Szénhidrát                                                                  | Cukor        | Só        | Szénhidrát                                                                                                             | Cukor          | Só        | Szénhidrát                                                                                                        | Cukor                        | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                             | Cukor              | Só        | Szénhidrát                                                                                                               | Cukor   | Só        |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | 55.90 g                                                                     | 14.50 g      | 0.78 g    | 55.37 g                                                                                                                | 10.00 g        | 1.52 g    | 55.18 g                                                                                                           | 10.00 g                      | 4.20 g    | 127.90 g                                                                                                                                               | 32.04 g            | 1.60 g    | 59.19 g                                                                                                                  | 10.00 g | 3.32 g    |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
| 1,7       |                           |                                                                             | 1,3,4,10,(6) |           |                                                                                                                        | 1,(6),(7),(10) |           |                                                                                                                   | 1,3,7,(8),(11)               |           |                                                                                                                                                        | 1,(6),(7),(10)     |           |                                                                                                                          |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
| Ebéd      | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Tarhonyaleves [1,3],<br>Hentes tokány[10,15,(1)],<br>Párolt rizs , Gyümölcs |              |           | Húsgombóc[3],<br>Paradicsom mártás [1,9],<br>Főtt burgonya ,<br>Daragaluska leves[1,3,9],<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1] |                |           | Húsímádó penne[1,7,(6)],<br>Magyaros zöldségleves<br>[1,9], Alma, Reszelt sajt<br>[7,(1)]                         |                              |           | Vadas csirketokány<br>[1,7,10,(12)], Tészta köret<br>[1], Csontleves [9,(1)],<br>Májgombóc mirelit[6,(1)],<br>Keksz, teljes kiőrlésű[1,<br>(5,6,8,11)] |                    |           | Csokoládé puding[7,<br>(1,6,8,12)], Palócleves<br>[1,7], Gyümölcs, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1], Piskóta<br>kocka[1,3,7] |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Energia: 992.06 Kcal / 4,146.81 KJ                                          |              |           | Energia: 998.53 Kcal / 4,173.86 KJ                                                                                     |                |           | Energia: 910.37 Kcal / 3,805.35 KJ                                                                                |                              |           | Energia: 722.06 Kcal / 3,018.21 KJ                                                                                                                     |                    |           | Energia: 650.30 Kcal / 2,718.25 KJ                                                                                       |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Fehérje                                                                     | Zsír         | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                           | Zsír                         | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | 28.48 g                                                                     | 47.31 g      | 11.12 g   | 30.36 g                                                                                                                | 37.48 g        | 8.53 g    | 34.40 g                                                                                                           | 43.14 g                      | 19.59 g   | 32.26 g                                                                                                                                                | 24.98 g            | 4.86 g    | 22.63 g                                                                                                                  | 28.83 g | 10.07 g   |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Szénhidrát                                                                  | Cukor        | Só        | Szénhidrát                                                                                                             | Cukor          | Só        | Szénhidrát                                                                                                        | Cukor                        | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                             | Cukor              | Só        | Szénhidrát                                                                                                               | Cukor   | Só        |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | 111.12 g                                                                    | 0.10 g       | 6.72 g    | 132.70 g                                                                                                               | 23.30 g        | 5.64 g    | 83.68 g                                                                                                           | 0.05 g                       | 3.67 g    | 90.89 g                                                                                                                                                | 7.79 g             | 5.46 g    | 74.16 g                                                                                                                  | 23.42 g | 1.54 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   | (00505) Fehérvár<br>15-18 | Kenőmájas(1,6,7,10),<br>Kígyóborka, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1]            |              |           | Kakaós csiga[1,7,(6,12)]                                                                                               |                |           | Főtt tojás[3], Zsemle[1],<br>Lilahagyma                                                                           |                              |           | Házi húskrém[3,(7)],<br>Paradicsom, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1]                                                                                       |                    |           | Kifli teljes kiőrlésű[1],<br>Kakaó poharas 0,2l[7,(1)]                                                                   |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Energia: 239.50 Kcal / 1,001.11 KJ                                          |              |           | Energia: 417.64 Kcal / 1,745.74 KJ                                                                                     |                |           | Energia: 157.61 Kcal / 658.81 KJ                                                                                  |                              |           | Energia: 363.99 Kcal / 1,521.48 KJ                                                                                                                     |                    |           | Energia: 330.45 Kcal / 1,381.28 KJ                                                                                       |         |           |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Fehérje                                                                     | Zsír         | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                           | Zsír                         | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | 9.88 g                                                                      | 2.81 g       | 0.06 g    | 6.58 g                                                                                                                 | 18.98 g        | 10.18 g   | 8.50 g                                                                                                            | 5.04 g                       | 1.32 g    | 23.49 g                                                                                                                                                | 7.72 g             | 1.80 g    | 15.54 g                                                                                                                  | 2.24 g  | 0.66 g    |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
|           |                           | Szénhidrát                                                                  | Cukor        | Só        | Szénhidrát                                                                                                             | Cukor          | Só        | Szénhidrát                                                                                                        | Cukor                        | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                             | Cukor              | Só        | Szénhidrát                                                                                                               | Cukor   | Só        |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |        |  |  |        |  |  |         |  |  |         |  |  |        |  |  |
| 43.22 g   |                           |                                                                             | 0.00 g       |           |                                                                                                                        | 1.04 g         |           |                                                                                                                   | 53.32 g                      |           |                                                                                                                                                        | 0.00 g             |           |                                                                                                                          | 0.64 g  |           |  | 19.35 g |  |  | 0.00 g |  |  | 0.61 g |  |  | 49.70 g |  |  | 0.00 g |  |  | 1.97 g |  |  | 61.64 g |  |  | 22.80 g |  |  | 1.11 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!

