



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00506) Fehérvár 4-6	Tejeskávé[1,7], Kifli, vizes[1]			Erdei gyümölcsstea, 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: 183.90 Kcal / 768.70 KJ			Energia: 327.99 Kcal / 1,371.00 KJ			Energia: 199.14 Kcal / 832.41 KJ			Energia: 315.15 Kcal / 1,317.33 KJ			Energia: 203.25 Kcal / 849.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.61 g	3.44 g	1.63 g	8.18 g	21.55 g	6.30 g	6.82 g	7.52 g	2.49 g	13.25 g	9.46 g	4.91 g	8.94 g	7.26 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.53 g	6.99 g	0.56 g	26.84 g	7.00 g	1.83 g	25.99 g	7.00 g	0.89 g	43.82 g	23.98 g	0.51 g	25.34 g	6.99 g	0.58 g
1,7			1,3,7,(6)			1,(7)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Bácskai rizseshús, Káposztasaláta[15,(12)], Hamisgulyás[9]			Rántott leves [1], Pirított zsemlekocka[1], Vagdalt [1,3,(7)], Sárgaborsó főzelék [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]			Lencsegyúás[1,9,10, (12)], Darásmetélt[1], Barackíz(12)		
		Energia: 622.77 Kcal / 2,603.18 KJ			Energia: 580.56 Kcal / 2,426.74 KJ			Energia: 594.57 Kcal / 2,485.30 KJ			Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 KJ			Energia: 669.46 Kcal / 2,798.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.13 g	29.07 g	6.83 g	26.48 g	24.97 g	5.34 g	23.14 g	36.11 g	10.33 g	12.25 g	12.30 g	2.53 g	20.50 g	21.45 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.10 g	0.02 g	0.66 g	61.83 g	0.02 g	0.53 g	43.22 g	11.43 g	2.28 g	43.97 g	0.03 g	0.40 g	97.74 g	21.41 g	0.18 g
9,15,(12)			1,3,(7)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 186.64 Kcal / 780.16 KJ			Energia: 141.91 Kcal / 593.18 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
		4.34 g	10.48 g	4.86 g	1.86 g	8.51 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
		18.50 g	0.00 g	0.36 g	14.03 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	(00506) Fehérvár 4-6	Tej 1,5% [7], Kakaós kalács[1,3,7]			Erdei gyümölcsstea, 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: 116.14 Kcal / 485.47 KJ			Energia: 169.99 Kcal / 710.56 KJ			Energia: 292.81 Kcal / 1,223.95 KJ			Energia: 223.32 Kcal / 933.48 KJ			Energia: 199.73 Kcal / 834.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.47 g	3.46 g	1.62 g	4.99 g	4.26 g	0.79 g	11.15 g	3.00 g	1.63 g	8.67 g	7.52 g	1.61 g	6.96 g	6.96 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13.52 g	0.00 g	0.26 g	27.85 g	7.00 g	0.96 g	47.09 g	12.49 g	0.62 g	29.93 g	7.00 g	1.12 g	27.23 g	7.00 g	1.41 g
1,3,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,3,7,(11),(12)			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Szilvaleves [1,7], Sertés pörkölt, Tészta köret [1], Csemege uborka[10,15]			Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott káposzta[7,(1,12)]			Zöldségleves szárnyas májjal[1,9], Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt tojás[3]			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: 629.69 Kcal / 2,632.10 KJ			Energia: 501.24 Kcal / 2,095.18 KJ			Energia: 399.24 Kcal / 1,668.82 KJ			Energia: 484.69 Kcal / 2,026.00 KJ			Energia: 391.23 Kcal / 1,635.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.81 g	31.79 g	8.94 g	15.40 g	37.61 g	12.13 g	22.44 g	15.54 g	2.80 g	25.97 g	22.11 g	4.08 g	14.25 g	9.76 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.72 g	15.98 g	1.79 g	24.80 g	1.66 g	0.92 g	41.63 g	6.02 g	0.31 g	47.08 g	1.02 g	1.67 g	60.81 g	5.02 g	0.19 g
1,7,10,15			1,7,9,(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 154.89 Kcal / 647.44 KJ			Energia: 219.17 Kcal / 916.13 KJ			Energia: 198.90 Kcal / 831.40 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	5.84 g	3.04 g	9.93 g	7.97 g	3.98 g	8.42 g	7.95 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	23.38 g	0.00 g	1.17 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 289.73 Kcal / 1,211.07 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 266.30 Kcal / 1,113.13 KJ			Energia: 177.40 Kcal / 741.53 KJ			Energia: 291.22 Kcal / 1,217.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.22 g	13.01 g	6.00 g	10.32 g	7.18 g	4.25 g	10.59 g	3.37 g	1.73 g	7.52 g	4.49 g	2.08 g	16.88 g	6.42 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.47 g	17.98 g	0.20 g	25.84 g	7.00 g	0.86 g	48.03 g	17.82 g	1.01 g	26.53 g	7.00 g	0.51 g	41.32 g	7.99 g	1.67 g
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Zellerkrémleves [1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10)			Csontleves [9,(1)], Levestésztabetét [1,3], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tavaszi rizseshús, Csemege uborka[10,15]			Karfiolkrémleves TM[1], Burgonyapüré [7], Káposzta saláta, Sajtós hús[7,(1)]			Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Sztapacska [1,3,7]		
		Energia: 410.93 Kcal / 1,717.69 KJ			Energia: 620.42 Kcal / 2,593.36 KJ			Energia: 576.18 Kcal / 2,408.43 KJ			Energia: 493.12 Kcal / 2,061.24 KJ			Energia: 438.65 Kcal / 1,833.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.59 g	23.95 g	5.03 g	28.55 g	33.24 g	8.59 g	16.98 g	22.68 g	6.55 g	24.18 g	26.76 g	8.42 g	12.91 g	12.88 g	5.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.96 g	0.02 g	0.95 g	51.04 g	1.02 g	1.41 g	74.08 g	15.00 g	1.41 g	37.75 g	0.03 g	1.62 g	10.70 g	0.03 g	0.68 g
1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			1,7,10,15			1,7			1,3,7				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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)]			Keks, teljes kiörlésű[1, (5,6,8,11)], Alma		
		Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 222.63 Kcal / 930.59 KJ			Energia: 171.64 Kcal / 717.46 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
		4.40 g	10.49 g	4.86 g	7.35 g	6.23 g	3.13 g	7.33 g	7.76 g	2.49 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



		20.16 g	0.00 g	0.37 g	33.89 g	22.45 g	0.78 g	18.10 g	0.00 g	1.18 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	(00506) Fehérvár 4-6	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: 211.00 Kcal / 881.98 KJ			Energia: 163.84 Kcal / 684.85 KJ			Energia: 193.12 Kcal / 807.24 KJ			Energia: 279.95 Kcal / 1,170.19 KJ			Energia: 153.69 Kcal / 642.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.80 g	3.60 g	1.74 g	4.84 g	4.39 g	0.70 g	6.60 g	7.04 g	2.35 g	15.80 g	13.70 g	6.23 g	6.99 g	6.99 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.60 g	8.70 g	0.49 g	26.18 g	7.00 g	0.57 g	25.86 g	7.00 g	1.77 g	66.60 g	16.02 g	0.87 g	27.55 g	7.00 g	1.39 g
1,7			1,3,4,10,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00506) Fehérvár 4-6	Tarhonyaleves [1,3], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs			Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya, Daragaluska leves[1,3,9]			Húsimádó penne[1,7,(6)], Magyaros zöldségleves [1,9], Reszelt sajt [7,(1)]			Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1], Csontleves [9,(1)], Májgombóc mirelit[6,(1)]			Piskóta kocka [1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Palócleves [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 601.69 Kcal / 2,515.06 KJ			Energia: 617.60 Kcal / 2,581.57 KJ			Energia: 622.71 Kcal / 2,602.93 KJ			Energia: 424.79 Kcal / 1,775.62 KJ			Energia: 443.70 Kcal / 1,854.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.93 g	29.04 g	6.39 g	18.55 g	23.69 g	5.17 g	21.66 g	28.68 g	12.26 g	21.41 g	15.52 g	3.16 g	12.34 g	21.24 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.22 g	0.06 g	1.01 g	81.17 g	16.56 g	0.25 g	60.19 g	0.05 g	1.64 g	49.24 g	2.02 g	0.85 g	50.16 g	21.33 g	0.35 g
1,3,10,15			1,3,9			1,7,9,(6)			1,6,7,9,10,(12)			1,3,7,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00506) Fehérvár 4-6	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: 99.78 Kcal / 417.08 KJ			Energia: 208.82 Kcal / 872.87 KJ			Energia: 155.63 Kcal / 650.53 KJ			Energia: 187.93 Kcal / 785.55 KJ			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.11 g	1.16 g	0.02 g	3.29 g	9.49 g	5.09 g	8.44 g	5.04 g	1.32 g	14.02 g	4.92 g	1.20 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
		18.00 g	0.00 g	0.42 g	26.66 g	0.00 g	0.32 g	18.94 g	0.00 g	0.61 g	21.67 g	0.00 g	0.50 g	42.22 g	22.80 g	0.67 g



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

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

