





Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd (00505) Fehérvár 15-18	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 [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: 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	Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje
	Zsír	Zsír	Zsír	Zsír	Zsír
	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír
1,7,10,15	32.05 g	22.15 g	40.42 g	42.95 g	23.18 g
	106.54 g	44.42 g	78.20 g	91.01 g	105.28 g
	18.98 g	4.18 g	6.43 g	2.05 g	20.03 g
	4.18 g	4.18 g	3.64 g	4.41 g	4.45 g
	19.78 g	2.56 g	14.90 g	2.05 g	19.78 g
1,7,9,(12)					1,7,9
1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)					1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd (00505) Fehérvár 15-18	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 kiórlású 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: 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 16,28 g	Fehérje 41,66 g	Fehérje 23,76 g	Fehérje 34,81 g	Fehérje 23,61 g
	Zsír 37,94 g	Zsír 46,21 g	Zsír 31,80 g	Zsír 40,30 g	Zsír 29,56 g
	T.Zsír 10,06 g	T.Zsír 11,73 g	T.Zsír 9,55 g	T.Zsír 13,47 g	T.Zsír 11,41 g
1,7,9,(6),(10)	Szénhidrát 55,37 g	Szénhidrát 81,89 g	Szénhidrát 98,40 g	Szénhidrát 59,17 g	Szénhidrát 16,78 g
	Cukor 0,03 g	Cukor 2,05 g	Cukor 18,00 g	Cukor 0,04 g	Cukor 0,04 g
	Só 4,00 g	Só 9,81 g	Só 2,23 g	Só 4,48 g	Só 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



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd (00505) Fehérvár 15-18	Tarhonyaleves [1,3], Hentes tokány[10,15,(1)], Párolt rizs , Gyümölcs	Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya , Daragaluska leves[1,3,9], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Húsimádó 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)], Málgombóc mirelit[6,(1)], Keksz, teljes kiőrlésű[1, (5,6,8,11)]	Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)], Palóclevés [1,7], Gyümölcs, Tejles kiőrlésű kenyér[1], Piskóta 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 28,48 g	Fehérje 30,36 g	Fehérje 34,40 g	Fehérje 32,26 g	Fehérje 22,63 g
	T.Zsír 47,31 g	T.Zsír 37,48 g	T.Zsír 43,14 g	T.Zsír 24,98 g	T.Zsír 28,83 g
	T.Zsír 11,12 g	T.Zsír 8,53 g	T.Zsír 19,59 g	T.Zsír 4,86 g	T.Zsír 10,07 g
	Szénhidrát 111,12 g	Szénhidrát 132,70 g	Szénhidrát 83,68 g	Szénhidrát 90,89 g	Szénhidrát 74,16 g
	Só 6,72 g	Só 5,64 g	Só 3,67 g	Só 7,79 g	Só 23,42 g
	Cukor 0,10 g	Cukor 23,30 g	Cukor 0,05 g	Cukor 7,79 g	Cukor 23,42 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)