



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávé, Cifra kifli			Almás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell , Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea, Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 292,81 Kcal / 1 223,95 Kj			Energia: 142,02 Kcal / 593,64 Kj			Energia: 234,02 Kcal / 978,20 Kj			Energia: 186,18 Kcal / 778,23 Kj			Energia: 204,78 Kcal / 855,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,15 g	3,00 g	1,63 g	3,52 g	2,99 g	1,11 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	9,89 g	4,42 g	1,24 g	7,67 g	5,09 g	2,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,09 g	12,49 g	0,62 g	25,25 g	7,00 g	0,48 g	39,01 g	8,99 g	0,71 g	26,62 g	7,00 g	0,72 g	32,00 g	15,58 g	0,42 g		
1,3,7,(11),(12)			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(12)				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	BrokkolikréMLEVES , Pirított zsemlekocka, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs , Kiwi			Csontleves, Cérnabetélt, Lencsefőzelék, Dínó falatok			Zöldborsóleves, Lecsós virsli, Tarhonya köret ovi, Alma			Burgonya gombóclevés, Rakott zöldbab, Banán			Tárkonyos zöldséglevés, Gránátos kocka ovi, Csemege uborka		
		Energia: 628,88 Kcal / 2 628,72 Kj			Energia: 445,73 Kcal / 1 863,15 Kj			Energia: 528,22 Kcal / 2 207,96 Kj			Energia: 539,76 Kcal / 2 256,20 Kj			Energia: 470,44 Kcal / 1 966,44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,11 g	27,85 g	5,95 g	17,42 g	20,60 g	3,77 g	17,05 g	29,29 g	6,66 g	17,52 g	29,64 g	9,60 g	11,17 g	17,46 g	2,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,84 g	0,67 g	0,41 g	47,22 g	1,07 g	0,73 g	48,29 g	0,03 g	1,94 g	49,51 g	1,44 g	0,27 g	66,32 g	0,03 g	1,58 g		
1,7,10,(12)			1,3,6,7,9,10,11,(12)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9			1,7,10,15				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Lenmagos tojáskrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejszelet , Alma			Tonhalkrém, Jégcsap retek, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli, vizes			Kígyóuborka, Császárszemle, Kenőmájás		
		Energia: 162,10 Kcal / 677,58 Kj			Energia: 152,78 Kcal / 638,62 Kj			Energia: 186,43 Kcal / 779,28 Kj			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 Kj			Energia: 147,96 Kcal / 618,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,55 g	5,60 g	1,05 g	3,31 g	8,26 g	3,34 g	6,00 g	5,75 g	0,74 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	5,44 g	6,07 g	0,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,27 g	0,00 g	0,61 g	15,90 g	8,90 g	0,14 g	27,22 g	0,05 g	0,87 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	17,65 g	0,00 g	0,42 g		
1,3,10,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10,11,(6)			1,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)				





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

