



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Kakaó, Ízes levél			Áfonyás tea, Csirkemellsonka , Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Gabonagolyó			Erdei gyümölcsstea, Zala felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 KJ			Energia: 170,70 Kcal / 713,53 KJ			Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ			Energia: 196,41 Kcal / 820,99 KJ			Energia: 169,72 Kcal / 709,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,63 g	14,62 g	4,93 g	9,32 g	2,84 g	0,76 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	7,42 g	7,44 g	2,45 g	8,09 g	3,25 g	0,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,91 g	18,89 g	0,68 g	26,90 g	7,00 g	1,03 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	24,84 g	7,00 g	1,07 g	26,90 g	6,99 g	0,97 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Zöldségleves szárnyas májjal, Bolognai spagetti, Reszelt sajt , Körte			Lebbencsleves , Tökfőzelék, Vagdalt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojás leves, Sült csirkecomb, Burgonya, petrezselymes ovi, Vitaminsaláta			Meggyleves, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Narancs			Jókai bableves , Tejbedara , Kakaó szórát, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma		
		Energia: 605,55 Kcal / 2 531,20 KJ			Energia: 669,39 Kcal / 2 798,05 KJ			Energia: 553,56 Kcal / 2 313,88 KJ			Energia: 642,25 Kcal / 2 684,61 KJ			Energia: 570,99 Kcal / 2 386,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,09 g	28,62 g	10,63 g	21,09 g	29,88 g	7,95 g	36,47 g	23,22 g	3,71 g	21,48 g	25,57 g	6,79 g	23,11 g	14,30 g	4,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,35 g	0,18 g	1,03 g	77,45 g	0,04 g	1,88 g	48,46 g	0,00 g	2,11 g	82,54 g	13,52 g	0,14 g	86,63 g	11,03 g	1,24 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,12,15			1,7			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Marhapárizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Házi húskrém, Rozsos stangli			Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Mini pizza			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 166,80 Kcal / 697,22 KJ			Energia: 386,19 Kcal / 1 614,27 KJ			Energia: 118,64 Kcal / 495,92 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,28 g	7,40 g	2,38 g	18,50 g	7,21 g	1,46 g	4,12 g	3,19 g	0,91 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,79 g	0,00 g	1,88 g	61,99 g	2,60 g	1,44 g	18,44 g	0,00 g	0,48 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,(6),(10)			1,3,7,11			1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





**Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

