



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Tejeskávé, Briós			Citromos tea, Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Limonádé, Tejbedara, Kakaó szórat			Almás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Kőrözött, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 310,27 Kcal / 1 296,93 KJ			Energia: 214,22 Kcal / 895,44 KJ			Energia: 354,73 Kcal / 1 482,77 KJ			Energia: 201,82 Kcal / 843,61 KJ			Energia: 188,41 Kcal / 787,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,85 g	13,70 g	6,23 g	9,25 g	7,32 g	1,88 g	10,80 g	3,14 g	1,70 g	7,69 g	7,45 g	2,44 g	8,27 g	4,74 g	2,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,09 g	18,19 g	0,87 g	27,52 g	6,99 g	0,66 g	70,19 g	17,99 g	0,19 g	25,75 g	6,99 g	1,06 g	27,87 g	6,99 g	0,41 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Félbarna kenyér, Körte			Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Jóasszony ragu, Főtt burgonya			Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs			Meggyleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur, Mandarin			Jókai bableves, Darásmetélt, Barackíz, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 506,77 Kcal / 2 118,30 KJ			Energia: 507,42 Kcal / 2 121,02 KJ			Energia: 510,62 Kcal / 2 134,39 KJ			Energia: 586,14 Kcal / 2 450,07 KJ			Energia: 669,43 Kcal / 2 798,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,57 g	20,68 g	3,47 g	18,30 g	28,53 g	7,75 g	15,71 g	27,29 g	7,47 g	27,52 g	17,35 g	3,85 g	20,87 g	23,09 g	4,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,64 g	11,45 g	0,58 g	43,17 g	0,00 g	1,30 g	49,23 g	0,03 g	1,59 g	81,01 g	13,45 g	0,19 g	93,77 g	18,73 g	1,09 g		
1,3,(7)			1,3,7,9			1,7,(6),(10)			1,7			1,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tejszelet, Alma			Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Magvas pogácsa			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 172,29 Kcal / 720,17 KJ			Energia: 159,74 Kcal / 667,71 KJ			Energia: 321,23 Kcal / 1 342,74 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 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
		6,73 g	7,60 g	2,43 g	3,39 g	8,34 g	3,34 g	13,13 g	9,03 g	2,69 g	5,80 g	11,00 g	4,65 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
19,26 g	0,00 g	1,04 g	17,30 g	8,90 g	0,14 g	44,84 g	0,10 g	1,64 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,(6)			1,3,7			1,(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

